المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات مضمونة النجاح



86 وصفة

ما فيش أحلى من المطبخ!

إفطار على طريقة ليلى

وصفات عيد الأم

وصفات جديدة من عربي كل يوم

أطباق رئيسية مع الفراولة

البتي فور العصري

آخر ابتكارات الروستو 95

هدية العدد

March 2011 IMPZ



الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢,٥ دينار - عُمان: ٢,٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ١٠,٠٠٠ ليرة - الأردن: ٤,٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - international: $7, €5

قائمة طعام مارس



وصفات رائعة لتحتفل كل أم بعيدها مع أطفالها حيث يمكن أن يتشارك هذه اللقيمات الصغار والكبار..



الفراولة طول السنة

23

تتحول الفراولة مع هذه الوصفات لتحتل المكون الأساسي لوصفات الأطباق الرئيسية إضافة لوصفات الحلويات والعصير، ولكم أن تستمتعوا!

fatafeat Academy

خطوة خطوة

الدجاج المحشو المشوي في الفرن

109

الأبواب



الروستو العظيم

85

وصفات الروستو الرائعة لكل محبي اللحم، شهية لسفرة عامرة ومناسبة أيضاً لكل أنواع العزائم والولائم!

قائمة الوصفات المصورة



قائمة الوصفات المصورة



قائمة الوصفات المصورة



قائمة الوصفات المصورة

الحلويات:


17 البيتي فور المشكل


82 الألواح المقرمشة السهلة


83 ألواح الليمون

36 فطيرة الفراولة والليمون


75 بسكويت البيقان والشوفان


64 التفاح المحلى مع البطاطا الحلوة

المشروبات:



55 عصير النشاط الحمضي للإفطار

أكاديمية فتافيت:



Step-by-Step

الدجاج المحشو
المشوي في الفرن











كلمة الناشر

لم أجد أفضل من هذه الكلمة، والتي نشرت في فبراير 2010 إذ تحدثت فيها عن أمي لنشرها مرّة ثانية بمناسبة عيد الأم..

يوسف الديب

رسالة حب:

ليست لدي أدنى فكرة من يكون فلانتين، ولا أعرف حتى لماذا تم اختيار هذا التاريخ بالذات، وانا ألوم والدتي - رحمها الله - على هذا.

نعم، بالنسبة لها، اعتادت دوماً أن تقول أن كل يوم هو عيد للحب، يحمل معه مفاجآت ومصادفات، أو حتى أشخاص مميزين للإحتفال بالحب.

وأروع لحظات للإحتفال بالحب مع عائلتي، كانت دوماً على شرفتنا الواسعة،

كانت والدتي تجلب للخارج سجادةً كبيرة، تفرشها أرضاً، من ثم تنادي على الجميع لتناول النقنقات. وما أن يتجمع الكل لجلسة "سجادة ما بعد الظهر"، ليصل الشاي وصحون مليئة بالأجبان والمقبلات والخبز البلدي الساخن المحمص.

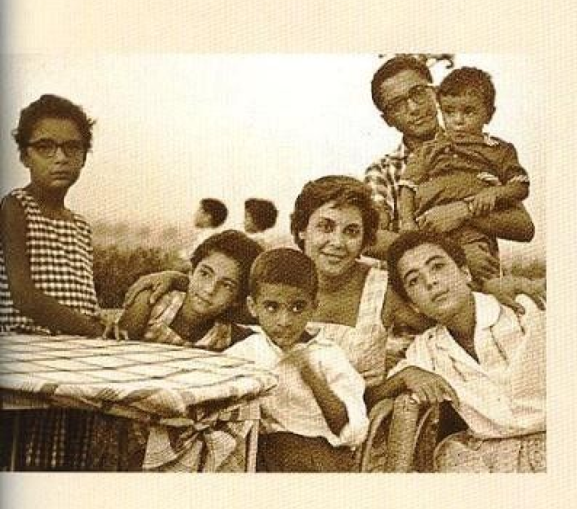
ثم تبدأ أمي بسرد الحكايات على مسامعنا، وكانت هذه الحكايات كلها عن الحب. سمعنا عن قصص الحب عبر التاريخ. لقد كانت دائماً مفعمةً بالحب وكانت دائما عاشقة. وأنا على تمام اليقين الآن، وبعد أن رحلت، أن حبها العظيم بعد حبها لوالدي، كان حبها للحياة بحد ذاتها. لقد كانت تلتفت لتردد صوت طائر الهدهد، عند الغروب، وزقزقته الغريبة والمتكررة وتقول: "إسمع، ... أرأيت، إنه ينادي حبيبته"

لقد صدقتها حينها بقدر ما أصدقها الآن. وأصدق قولها المفضل لي: "الحياة حلوة"

الحقيقة هي انكم لو تدرون بما مرت به والمصاعب التي عانتها خلال حياتها، لتساءلتم، تماماً مثلي أنا، كيف لها أن تصدق أن الحياة حلوة. بالنسبة لي، يكفيني أن تكون هي أمي كإثبات أن "الحياة حلوة".

لذا، "مستر فلانتين"، أود أن أغتنم هذه المناسبة لأتمنى لوالدتي "لارا"، عيد عشاق سعيد، ولأقول : "لارا، أحبك".

أما بالنسبة لكم يا مشاهدي فتافيت، فها أنتم الآن تعلمون ما هو مصدر شعارنا: "الحياة حلوة"...





بيتي فور بفدج الشوكولاتة

المقادير

- 750 جم من الشوكولاتة الداكنة
- 1 عبوة من الحليب المكثف المحلى
- 1 كوب من المكسرات المشكلة
- 1 ملعقة صغيرة من زيت اللوز

الطريقة

1. تذاب الشوكولاتة، ثم تخلط مع الحليب المكثف المحلى.
2. تضاف المكسرات المشكلة وزيت اللوز وتخلط جيداً، ثم يفرد الخليط في صينية مربعة مساحتها 8 بوصة مفرود بها ورق شمع، ثم يترك الخليط كي يستقر.
3. يقطع الخليط إلى الأشكال المفضلة ويزين حسب الرغبة.

ترافلز المشمش والمكسرات

المقادير

397 جم من الحليب المكثف المحلى
70 جم من الزبد
35 جم من البندق (محمص ومقطع)
35 جم من اللوز (محمص ومقطع)
75 جم من التمر المقطع ناعمًا
200 جم من المشمش المجفف المقطع ناعمًا
100 جم من جوز الهند المجفف
300 جم من الشوكولاتة الداكنة المذابة
150 جم من الشوكولاتة البيضاء المذابة

الطريقة

1. في قدر يخلط الحليب المكثف المحلى مع الزبد ويطهى الخليط على نار منخفضة الحرارة لمدة 10 دقائق أو إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
2. تضاف المكسرات والمشمش وجوز الهند إلى الخليط وتخلط به جيدًا.
3. بمجرد أن يبرد الخليط يشكل على شكل كرات صغيرة متساوية في الحجم، ثم تبرد الكرات في التجمد.
4. تغمس كرات الترافل المبردة في الشوكولاتة الداكنة الذائبة، ثم توضع في طبق مفرود به ورق شمع، ثم تحفظ في الثلاجة إلى أن تجمد.
5. تزين الكرات بنقوش كالدوامات باستخدام الشوكولاتة البيضاء المذابة من قرطاس الحلواني أو باستخدام ورقة مطوية على شكل قرطاس.
6. تحفظ الترافلز في الثلاجة في حاوية من البلاستيك في طبقات يفصل بينها ورق الشمع.





المقادير

بسكويت السابليه:

1 كوب من الزبد المطرى

½ كوب من السكر المغربل

1 بيضة كبيرة الحجم

2½ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر

½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

للتزيين:

¾ كوب من مربى الفراولة

½ كوب من السكر المطحون

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 170 مئوية.
2. يضرب الزبد مع السكر إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا.
3. يضاف البيض والفانيليا ويضربا، ثم يضاف الدقيق والبيكينج باودر بالتدريج ويخلطا.
4. يخلط الخليط ببطء إلى أن يتكون عجين طري، وسوف يكون العجين طريًا للغاية ويجب مراعاة التعامل معه بحرص، لكن لا يجب أن يكون لزجًا، وفي حالة كونه لزجًا يضاف القليل من الدقيق إليه.
5. يفرد العجين إلى سمك 4 ملليمتر تقريبًا، ويراعى رش الشوبك بالدقيق جيدًا.
6. تقطع الرؤوس والقواعد من أجل السابليه.
7. توضع القطع في صينية خبز مفرود بها ورق ألومونيوم بحيث يكون الجانب اللامع منه إلى أعلى وتخبز لمدة 8 دقائق، ومن شأن القطع أن تكون مستقرة ومحتفظة بلونها الأبيض.
8. تترك القطع كي تبرد في الصينية لمدة دقيقة، ثم تنقل إلى طبق أو صينية باردة كي تبرد بالكامل.
9. عندما تبرد القطع بالكامل، تسخن المربى إلى أن تخرج منها فقاقيع.
10. توضع رؤوس السابليه في طبق وترش بمقدار سخي من السكر المطحون.
11. تترك المربى كي تبرد قليلاً، ثم يوضع بالملعقة مقدار ½ ملعقة صغيرة منها في الجانب السفلي من القواعد.
12. يوضع الرأس فوق المربى بحرص.



سابليه بالمربى

البيتي فور المشكل

المقادير

1⅓ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
7 ملاعق كبيرة من الزبد (مقطع إلى قطع صغيرة)
65 جم من السكر
1 بيضة
3 ملاعق كبيرة من الماء المثلج

الحشو:

4 صفار بيض
125 جم من السكر المغربل
رشة من الملح
2 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
1 كوب من الحليب
½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
200 جم من الزبد المطرى
¾ كوب من السكر المطحون (منخول)
1 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو غير المحلى
2 ملعقة كبيرة من الماء المغلي
2 ملعقة صغيرة من روح البرتقال
2 ملعقة كبيرة من مسحوق القهوة الفورية
3 ملاعق كبيرة من ماء زهر البرتقال
1 ملعقة كبيرة من بشر قشر البرتقال

للتزيين:

كرز محلى
شوكولاتة للتزيين
زهور بنفسج بلورية
بذور قهوة محلاة

الطريقة

1. لإعداد العجين، ينخل الدقيق في وعاء كبير الحجم.
2. باستخدام سكين يقطع الزبد في الدقيق إلى أن يتوزع بالتساوي ويصبح الخليط مثل البقسماط.
3. باستخدام شوكة يضاف إلى الزبد والدقيق السكر ويخلط ومعه البيضة وما يكفي من الماء المثلج لعمل العجين.
4. يشكل العجين على شكل كرة ويلف في ورق ألومونيوم أو بلاستيك.
5. تحفظ كرة العجين في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
6. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 250 مئوية.
7. على سطح مرشوش بالدقيق تفرد كرة العجين إلى سمك ⅛ بوصة (3 ملليمتر).
8. تقطع من العجين حلقات تكفي صينية 24 قطعة بيتي فور.
9. توضع حلقات العجين في الصينية.
10. يخبز البيتي فور قبل إضافة بقية المكونات لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
11. تحرر قواعد البيتي فور المخبوزة من الصينية بحرص باستخدام سكين، ثم تبرد على رف.
12. لإعداد الحشو، يخلط صفار البيض مع السكر المبرغل والملح ونشا الذرة والقليل من الحليب في وعاء متوسط الحجم.
13. في قدر متوسطة الحجم يسخن بقية الحليب ومعه الفانيليا.
14. يقلب الحليب الساخن مع خليط نشا الذرة، ثم يوضع الخليط في القدر ويغلى مع التقليب المستمر إلى أن يصبح ناعمًا وسميكًا، ثم يبرد مع التقليب المستمر.
15. يخلط الزبد مع السكر المطحون في وعاء متوسط الحجم إلى أن يصبح الخليط زغبًا وباهت اللون.
16. يضاف خليط الزبد ملعقة تلو الأخرى إلى خليط الفانيليا المبرد مع الخفق جيدًا بعد كل إضافة.
17. تقسم كريمة الفانيليا إلى 3 حصص.
18. يذاب مسحوق الكاكاو في 1 ملعقة كبيرة من الماء المغلي ثم يقلب مع روح البرتقال مع واحدة من حصص كريمة الفانيليا.
19. يذاب مسحوق القهوة في 1 ملعقة كبيرة من الماء المغلي مع واحدة أخرى من حصص كريمة الفانيليا.
20. يخلط ماء زهر البرتقال وبشر البرتقال مع الحصة الأخيرة.
21. يستخدم قرطاس حلواني به فوهة محززة لضخ كل نوع من كريمة الفانيليا المنكهة على ثلث كمية البيتي فور المخبوز، ثم يوضع البيتي فور في الثلاجة لمدة ساعتين كي يستقر حشو الكريمة.
22. للتزيين، توضع أنصاف الكرز المحلى وشوكولاتة التزيين وزهور البنفسج البلورية أو بذور القهوة المحلاة على البيتي فور كما هو موضح.

بيتي فور الشوكولاتة

المقادير

2 بيضة
2 صفار بيض
1 كوب من السكر
2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
2 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
½ كوب من الحليب
5 ملاعق كبيرة من الزبد المذاب
2 كوب من الشوكولاتة الذائبة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية)، وتدهن صينية خبز ذات جوانب مساحتها 10x15 بوصة بالزيت وترش بالدقيق.
2. في وعاء كبير الحجم يضرب البيض وصفار البيض باستخدام مضرب كهربي، ثم يضاف السكر ويضرب لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح الخليط سميكًا باهت اللون، وإذا كان يتم استخدام عجانة، فيستخدم ملحق الخفاقة.
3. ينخل الدقيق والبيكينج باودر على خليط البيض، ويقلب الخليط باليد مع إضافة الحليب إلى أن يختلط جيدًا، ثم يضاف الزبد المذاب ويقلب إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، وبعدها يفرد العجين بالتساوي في الصينية المجهزة.
4. يخبز العجين لمدة من 12 إلى 15 دقيقة في الفرن أو إلى أن يغرس عود أسنان في المنتصف ويخرج سليمًا، وبعد الخبز تقلب الصينية على فرخ من ورق الشمع ويبرد العجين المخبوز تمامًا.
5. تقطع الكعكة بعد تبريدها إلى مربعات أو مستطيلات أو مثلثات صغيرة الحجم، وترص القطع في صفوف على رف سلكي مع مراعاة وجود مساحة كافية بين الصفوف، ثم يوضع الرف على صينية مسطحة أو ورق شمع لتسقط الشوكولاتة عليها.
6. توضع الشوكولاتة الذائبة على القطع الصغيرة باستخدام ملعقة، ومن الممكن كشط ما يسقط من الشوكولاتة في الصينية واستخدامه مرة أخرى.
7. تترك قطع البيتي فور كي تستقر وتجف تمامًا، ثم ترفع عن الرف باستخدام سباتيولا معدنية وتشذب الحواف السفلى باستخدام سكين حاد، ثم توضع في أكواب ورقية صغيرة الحجم من أجل سهولة الإمساك بها.
8. يزين البيتي فور حسب الرغبة.

زهور كرات هريسة اللوز



المقادير

4 أكواب من اللوز المطحون
1¼ كوب من السكر
1 ملعقة كبيرة من الزبد
½ ملعقة صغيرة من ماء زهر البرتقال
3 ملاعق كبيرة من دقيق الذرة (للرش)
ألوان طعام حسب الذوق

للتزيين:
3 ملاعق كبيرة من السكر
كرات كرز فضية مغلفة بالسكر

الطريقة

1. يوضع اللوز والسكر وماء زهر البرتقال والزبد في معالج طعام ويخلطوا كي يتكون عجين.
2. يقسم العجين إلى 3 أجزاء متساوية، ويترك أحدها كما هو بينما يخلط الآخران بألوان الطعام.
3. يرش سطح عمل بدقيق الذرة، ثم يفرد العجين إلى 3 قطع طويلة مثل النقانق، ثم تضفر معًا، وإذا كان جوز الهند مستخدمًا فلن يكون التضفير ممكنًا، ومن ثم توضع القطع بجانب بعضها البعض وتضغط لتلتصق ببعضها البعض.
4. ترش اليدان بالقليل من دقيق الذرة ويشكل العجين على شكل أكبر عدد ممكن من الكرات الصغيرة، ويضغط على وجه كل كرة برفق في القليل من السكر.
5. باستخدام عود ثقاب أو ما شابه يعمل ثقب في منتصف الكرة، ثم يؤخذ غطاء ملولب من زجاجة (كزجاجات المياه الغازية) ويضغط برفق بالحافة من أعلاه بداية من المنتصف ويلف أعلى الكرة إلى الخارج كي يتكون قوس صغير.
6. تكرر هذه الخطوة إلى أن تغطى الكرة كلها، ويتطلب هذا حوالي 6 علامات بالأسلوب ذاته، ليصبح الشكل النهائي مثل الزهرة.
7. توضع كرة فضية أو حبة من الكرز أو غيرها في منتصف الزهرة.
8. توضع الهريسة في أغلفة ملونة صغيرة للتقديم.

المقادير

- 1 كوب من الزبد المذاب
- 2 كوب من البسكويت المفتت
- 2 كوب من السكر المطحون
- 1 كوب من زبدة الفول السوداني
- 1½ كوب من رقائق الشوكولاتة نصف الحلوة
- 4 ملاعق كبيرة من زبدة الفول السوداني

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يخلط الزبد مع فتات البسكويت والسكر المطحون والـ1 كوب من زبدة الفول السوداني جيدًا، ثم يفرد الخليط بالتساوي في قاع صينية غير مدهونة مساحتها 9x13 بوصة.
2. في وعاء معدني موضوع فوق ماء يغلي برفق، أو في فرن الميكروويف، تذاب رقائق الشوكولاتة مع بقية زبدة الفول السوداني مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يفرد الخليط على القاعدة المجهزة في الصينية.
3. يحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل تقطيعه إلى مربعات.



مربعات زبدة الفول السوداني

بيتي فور الزبد

المقادير

الكعكة:

¼ كوب من الزبد أو السمن الصناعي (مذاب)

¼ كوب من الدهن النباتي

1 كوب من السكر

1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

1⅓ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

2 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر

½ ملعقة صغيرة من الملح

⅔ كوب من الحليب

3 بياض بيض

طلاء الفواكه:

12 أوقية من المشمش أو التوت البري المحفوظ

3 ملاعق كبيرة من الماء

كريمة الزبد:

4 ملاعق صغيرة من الماء

⅔ كوب من السكر البودرة

1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الكريمية

(يخلط الماء مع السكر وزبدة الفول السوداني إلى أن يتكون خليط ناعم)

للتزيين:

زهور أو أوراق سكر صغيرة صالحة للأكل لتزيين البيتي فور

الطريقة

1. لإعداد الكعكة، يسخن الفرن إلى درجة حرارة 350 فهرنهايت (180 مئوية)، وتدهن صينية خبز مربعة مقاس 9 بوصة (23 سم) بالزيت وترش بالقليل من الدقيق.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط الزبد مع الدهن النباتي والسكر، ثم تضاف الفانيليا وتخفق معهم.
3. يخلط الدقيق مع البيكينج باودر والملح، ثم يضاف إلى خليط الزبد بالتبادل مع الحليب.
4. في وعاء صغير الحجم يضرب بياض البيض إلى أن تتكون قمم ناعمة، ثم يضاف إلى العجين ويقلب برفق.
5. يصب العجين في الصينية المجهزة ويخبز على درجة حرارة 350 فهرنهايت (180 مئوية) لمدة من 20 إلى 25 دقيقة أو إلى أن يغرس عود أسنان قرب المنتصف ويخرج نظيفًا.
6. ترفع الكعكة من الفرن وتترك لتبرد في الصينية لمدة 10 دقائق، ثم تقلب في طبق أو على رف تبريد، ثم تحفظ في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل.
7. ترفع الكعكة من الثلاجة وتقطع شريحة رقيقة من كل من جوانبها، ثم تقطع الكعكة إلى مربعات بسمك 1¼ بوصة (3.175 سم)، ثم توضع المربعات على بعد ½ بوصة (1.27 سم) من بعضها البعض على رف سلكي فوق صينية مساحتها 15x10x1 بوصة (38X25X2.5 سم).
8. تفرد كريمة الزبد بالتساوي على أوجه وجوانب مربعات الكعك بينما يتساقط الزائد منها، ثم تترك المربعات كي تجف، وتكرر العملية إذا دعت الحاجة كي تتغطى قطع البيتي فور بالكامل.
9. يقدم.

البسكويت الطري

المقادير

- 2½ كوب من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- 1 ملعقة صغيرة من كريمة الطرطريك
- ¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة حديثاً
- 1 كوب من الزبد المطرى
- 1½ كوب من السكر المطحون
- 1 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي
- لون طعام أخضر
- حلوى التزيين الفرميسيل (اختياري)
- كريمة الرويال آيسينج (اختياري)

الطريقة

1. يخلط الدقيق مع بيكاربونات الصودا وكريمة الطرطريك وجوزة الطيب، ثم يوضع الخليط جانبًا.
2. يضرب الزبد مع السكر في وعاء كبير الحجم باستخدام خلاط كهربي على سرعة متوسطة إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا، ثم تضاف البيضة والفانيليا وتضربا، وبعدها يضاف الدقيق ويقلب بالتدريج إلى أن يختلط جيدًا، ثم يضاف لون الطعام الأخضر ويحفظ العجين في الثلاجة لمدة ساعة تقريبًا أو إلى أن يجمد.
3. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 375 فهرنهايت.
4. يفرد العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى سمك ⅛ بوصة، وتقطع منه قطع بقطاعة البسكويت على شكل وردة ثلاثية الأوراق، ثم يوضع البسكزيت في صواني خبز مدهونة بالزيت.
5. يخبز لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن يكتسب لونًا بنيًا فاتحًا، يم تبرد في الصواني لمدة دقيقة قبل أن ينقل إلى رفوف سلكية ليبرد بالكامل.
6. يزين البسكويت بالكريمة ويرش بالفرميسيل، حسب الرغبة.





المقادير

- ½ كجم من الفراولة الطازجة
- ¼ كوب من شراب الذرة الخفيف
- ¼ كوب من السكر الأبيض
- ¼ كوب من الزبادي
- 1 كوب من الحليب أو الكريمة
- 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض، أو حسب الذوق (اختياري)
- كريمة مخفوقة خفقاً خفيفاً للتزيين

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 150 مئوية.
2. تغسل الفراولة وتقطع إلى أنصاف أو أرباع وتقلب في شراب الذرة.
3. توضع الفراولة في صينية خبز وتخبز في الفرن مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من 45 إلى 60 دقيقة إلى أن يدكن لون الفراولة ويصبح الشراب سميكاً.
4. ترفع الفراولة من الفرن وتترك لتبرد قليلاً، ثم توضع في معالج الطعام وتهرس فيه تماماً.
5. يضاف السكر والزبادي والحليب وعصير الليمون الحامض ويضربوا إلى أن يمتزجوا مع الفراولة المهروسة، وتعدل المكونات حسب الذوق.
6. تحفظ شوربة الفراولة في الثلاجة مغطاة إذا لم تقدم في الحال، وعند التقديم تسكب في أطباق حلوى وتزين بالكريمة المخفوقة.

شوربة الفراولة الحلوة

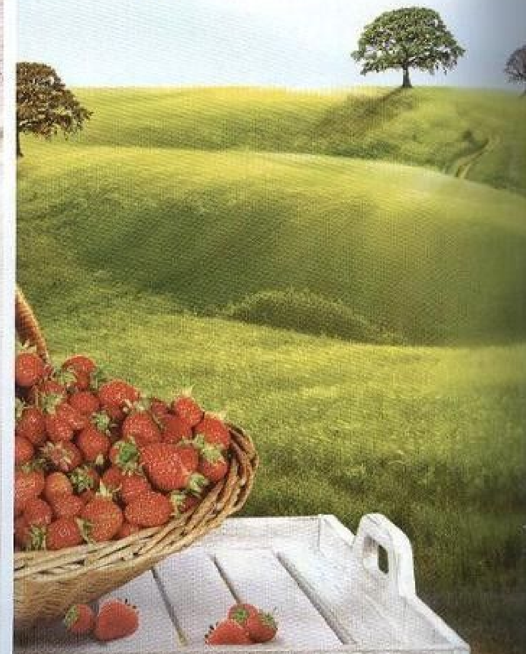
قواقع الفراولة

المقادير

12 قطعة من عجين الزلابية
3 ملاعق كبيرة من الزبد المذاب
⅓ كوب من السكر البني
2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
3 أكواب (حوالي 1 رطل) من الفراولة
6 أوقيات (¾ كوب) من جبن الماسكربوني أو جبن الكريمة المخفوق
2 ملعقة كبيرة من العسل
2 ملعقة صغيرة من عصير البرتقال
12 ورقة نعناع طازجة (اختياري)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 325 فهرنهايت.
2. ترص لفائف الزلابية على سطح العمل وتدهن بالزبد بالتساوي.
3. في وعاء صغير الحجم يخلط السكر مع القرفة، ثم يصب مقدار 1 ملعقة صغيرة تقريبًا من الخليط على كل لفافة، ثم يضغط عليه برفق كي يلتصق.
4. تنقل كل لفافة بحذر إلى صينية مافن غير مدهون، ويضغط عليها لتصبح على شكل الكوب، ثم تخبز اللفائف لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي وتقرمش، ثم ترفع من الصينية وتترك لتبرد على رف سلكي.
5. في تلك الأثناء تفتح الفراولة على شكل مروحة عن طريق قطع 4 أو 5 شرائح في كل قطعة على عمق ¾ القطعة، ثم توضع الفراولة على جانبها ويضغط عليها برفق كي تكتسب شكل المروحة، ثم توضع جانبًا.
6. في وعاء صغير الحجم يخلط الجبن مع العسل وعصير البرتقال، وفي كل كوب من الزلابية يوضع مقدار ملعقة كبيرة غير ممتلئة.
7. تزين الزلابية بالفراولة والنعناع، حسب الرغبة.





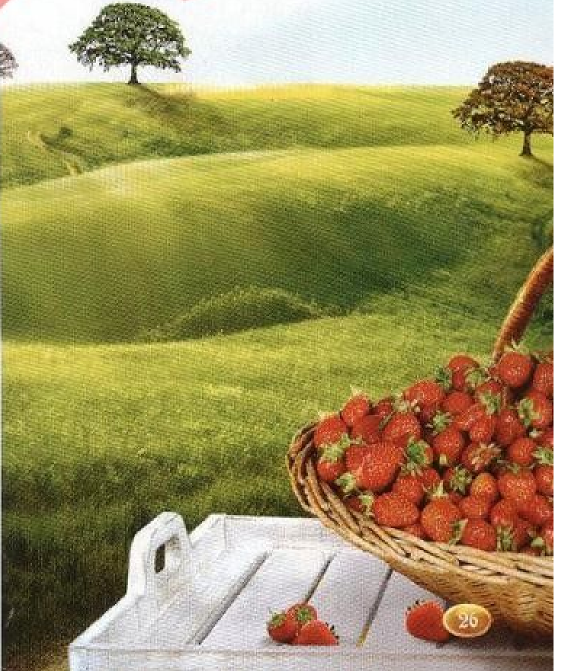
تارتليت الفراولة والجولاش

المقادير

½ كوب من الفراولة الطازجة
1 ملعقة كبيرة من الماء البارد
½ ملعقة صغيرة من الجيلاتين (بدون نكهة)
1 ملعقة كبيرة من عصير العنب الأحمر
¼ ملعقة صغيرة من بشر البرتقال
⅓ كوب من الكريمة الثقيلة
1 ملعقة كبيرة من السكر المطحون
1 عبوة من عجين الجولاش (مقطع ومشكل ومخبوز في أكواب صغيرة)
4 ثمار طازجة من الفراولة مقطعة إلى أرباع وكريمة مخفوقة للتزيين

الطريقة

1. تهرس الفراولة في معالج الطعام إلى أن تنعم.
2. في قدر صغيرة الحجم يوضع الماء مع الجيلاتين ويترك الجيلاتين فيه ليلين لمدة دقيقة، ثم يقلب على نار منخفضة الحرارة إلى أن يذوب.
3. في وعاء صغير الحجم تخلط الفراولة مع عصير العنب الأحمر وبشر البرتقال قليلاً، ثم يضاف ويقلب خليط الجيلاتين برفق، ويوضع الخليط في الثلاجة لمدة ساعة.
4. في وعاء مبرد صغير الحجم تخلط الكريمة الثقيلة مع السكر البودرة ويخفقا تمامًا.
5. باستخدام ملعقة أو قرطاس حلواني يوضع مقدار 1 ملعقة صغيرة من الكريمة في كل كوب من الجولاش، تليها 1 ملعقة صغيرة من حشو الفراولة.
6. توضع الكريمة المخفوقة على الوجه.
7. تزين بأرباع الفراولة وتقدم في الحال.





الدجاج المحشو بالجبن
مع الفراولة المخبوزة

المقادير

3 أكواب من الفراولة الطازجة (مقطعة إلى أنصاف)
2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي الأبيض
¼ كوب من مربى الفراولة
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
6 أنصاف من صدور الدجاج (مخلية من العظام والجلد)
200 جم من جبن الشيدر
6 أوراق ريحان طازجة كبيرة الحجم
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
2 فص مفروم من الثوم
أوراق ريحان طازجة للتزيين

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. في صينية خبز تخلط الفراولة مع الخل والمربى، ويرش الملح والفلفل الأسود على الخليط، ثم يوضع الخليط جانبًا.
3. يقطع تجويف أفقي في كل نصف من صدور الدجاج عن طريق القطع من أحد الجانبين إلى الآخر، ولكن ليس إلى آخره.
4. يقطع جبن الشيدر إلى 6 قطع سمكها 3x½ بوصة، وتلف ورقة ريحان حول كل قطعة منها وتحشى بها التجاويف المشقوقة في صدور الدجاج، ثم تغلق التجاويف بأعواد أسنان خشبية أو أسياخ، ثم يرش عليها الملح والفلفل الأسود.
5. في مقلاة صالحة لدخول الفرن يطهى الثوم في الزيت على نار متوسطة الحرارة لمدة 30 ثانية، ثم يضاف الدجاج ويطهى لمدة 5 دقائق أو إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، مع قلبه مرة واحدة.
6. يدخل الدجاج في الفرن ويخبز دون غطاء لمدة 5 دقائق.
7. يصب مزيج الفراولة والمربى على الدجاج ويخبز المزيج لمدة من 10 إلى 13 دقيقة أو إلى أن يفقد الدجاج لونه الورديّ وتطرى الفراولة ويصبح خليط المربى سميكًا.
8. يقدم الدجاج مع الفراولة المخبوزة، ويرش الريحان على الوجه.



بروسكيتا الفراولة

المقادير

1 رغيف من خبز الباجيت الفرنسي
1 عبوة (وزن 200 جم) من جبن الكريمة
1 ملعقة كبيرة من العسل
2 كوب من الفراولة المقطعة إلى شرائح
¼ كوب من مربى الفراولة

الطريقة

1. يسخن الفرن لدرجة حرارة 180 درجة مئوية.
2. يقطع رغيف الخبز إلى شرائح بسمك ¼ بوصة تقريبًا، ثم يوضع في طبقة واحدة في صينية خبز ويخبز لمدة 10 دقائق أو إلى أن يكتسب لونًا بنيًا فاتحًا، مع قلبه مرة واحدة.
3. يخلط جبن الكريمة مع العسل، ثم يفرد الخليط على جانب واحد من شرائح الخبز.
4. توضع شرائح الفراولة فوق الجبن على شرائح الخبز.
5. تسخن مربى الفراولة في قدر صغيرة الحجم وتقلب.
6. تدهن الفراولة بالمربى.



سوفليه الأومليت
مع الفراولة البلسمية



المقادير

- 1½ كوب من الفراولة الطازجة (مقطعة إلى أرباع)
- 1 ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المقطع
- 1 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 2 ملعقة صغيرة من السكر الأبيض
- 2 بيضة كبيرة الحجم (البياض مفصول عن الصفار)
- ¼ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 2 ملعقة صغيرة من الزبد
- سكر مطحون للرش والتزيين

الطريقة

1. في وعاء تخلط الفراولة مع النعناع والخل و½1 ملعقة صغيرة من السكر، ثم يوضع الخليط جانبًا.
2. في وعاء صغير الحجم يخفق صفار البيض مع الفانيليا وبقية السكر لمدة دقيقة إلى أن يصبح الخليط سميكًا نوعًا.
3. في وعاء الخلاط الكهربي يخفق بياض البيض إلى أن تتكون قمم ناعمة.
4. باستخدام سباتيولا مطاطية يقلب برفق وخفة الصفار مع البياض إلى أن يمتزجا تمامًا.
5. في مقلاة غير لاصقة مساحتها 10 بوصة يذاب الزبد على نار متوسطة الحرارة (تستخدم مقلاة غير لاصقة لعمل 2 قطعة من الأومليت)
6. عندما يقدح الزبد يضاف خليط البيض ويفرد في طبقة رفيعة باستخدام سباتيولا.
7. تغطى المقلاة وتخفض درجة الحرارة إلى منخفضة ويطهى الأومليت لمدة من 3 إلى 4 دقائق أو إلى أن تكتسب قاعدته اللون البني الذهبي ويستقر الوجه قليلاً.
8. تضاف الفراولة بملعقة إلى منتصف الأومليت، وباستخدام سباتيولا يطوى الأومليت إلى نصفين على الحشو.
9. يوضع الأومليت في طبق ويرش بالسكر المطحون.



السلمون المشوي مع صلصة الفراولة المكسيكية

المقادير

3 قطع من فيليه السلمون (أو نوع السمك المفضل) بدون جلد

الصلصة:

1 خيارة مفرغة من البذور ومقطعة ناعمًا
1 بصلة خضراء مقطعة إلى شرائح رفيعة
1 ملعقة كبيرة من أوراق الكزبرة المقطعة
3 إلى 4 ملاعق كبيرة من خل الأرز
2 كوب من الفراولة الطازجة (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة)
1 فليفلة رومي صفراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الصوص:

1 عود من الزبد غير المملح (125 جم)
1 فص من الثوم
1 ملعقة كبيرة من العسل
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج

الطريقة

1. يخلط الخيار مع البصل الأخضر والكزبرة والفلفل الرومي والخل، ثم يغطى الخليط ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل، وتضاف إليه الفراولة قبل التقديم مباشرة.
2. في قدر صغيرة الحجم يذاب الزبد ويطهى فيه الثوم على نار منخفضة الحرارة، ثم يضاف العسل وصوص الصويا وعصير الليمون ويطهوا لمدة دقيقتين، ثم يوضع الخليط جانبًا.
3. تجهز المشواة وترش جيدًا بالزيت، ثم يدهن السلمون بالصوص ويشوى لمدة من 4 إلى 5 دقائق على كل جانب.
4. يدهن السلمون مرة أخرى بالصوص عندما يقلب، ثم مرة أخرى عندما ينضج.
5. ينقل السلمون إلى طبق تقديم دافئ وتوضع عليه الصلصة المكسيكية.



سلطة الفراولة والروبيان المشوي

المقادير

¼ كوب من عصير البرتقال
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
2 ملعقة صغيرة من خردل الديجون
1 ملعقة صغيرة من السكر
¼ ملعقة صغيرة من الملح
4 أكواب من خس الآيس برج المقطع
1½ كوب من الفراولة الطازجة (مقطعة إلى أرباع)
1 فليفلة رومي صفراء مقطعة إلى مكعبات
8 ذيول من الروبيان (منظفة ومشوية)
2 ملعقة كبيرة خبز محمص بطعم الثوم مقطع إلى مكعبات بحجم اللقيمات

الطريقة

1. لإعداد التتبيلة، في برطمان يوضع عصير البرتقال والخردل والسكر والملح، ثم يغلق البرطمان ويرج إلى أن تمتزج المكونات.
2. يوضع الخس في وعاء متوسط الحجم ويرش بالتتبيلة ويقلب معها كي تغطيه، ثم يوضع في طبق تقديم.
3. ترص الفراولة والفلفل الرومي على الخس، ثم يضاف الروبيان المشوي وترش السلطة بقطع الخبز.
4. تقدم في الحال.

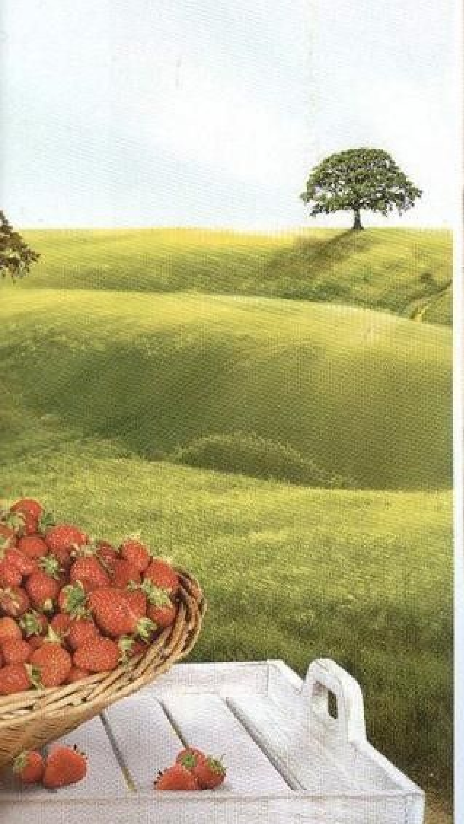


المقادير

1 كجم من أجنحة الدجاج
½ كوب من نشا الذرة
1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
1½ رطل من الفراولة المجمدة
¼ كوب من فلفل الهالابينيو
(مفرغ من البذور ومقطع إلى مكعبات)
1 كوب من الماء

الطريقة

1. تغسل أجنحة الدجاج.
2. يخلط النشا مع الملح والفلفل الأسود جيدًا، ثم تقلب أجنحة الدجاج في الخليط إلى أن يغطيها.
3. يوضع الدجاج في طبقة واحدة في صينية خبز ويرش بالقليل من رشاش الطبخ (زيت)، ثم يخبز في الفرن على درجة حرارة 180 درجة لمدة 40 دقيقة.
4. في تلك الأثناء تخلط بقية المكونات معًا في قدر ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى الصوص مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن يصبح سميكًا قليلا.
5. تغطى أجنحة الدجاج بالصوص الحار.



أجنحة الدجاج
بالفراولة والهالابينيو

الستيك بالفلفل
مع صوص الفراولة البلسمي



المقادير

الستيك:

1 قطعة من ستيك الخاصرة (وزن 500 جم) مقطع إلى سمك 1 بوصة
1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون
1 فص مفروم من الثوم
2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
½ ملعقة صغيرة من الملح

صوص الفراولة البلسمي:

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة
2 فص مفروم من الثوم
1 كوب من الفراولة المجمدة
3 ملاعق كبيرة من الخل البلسمي
1 ملعقة كبيرة من العسل
½ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
¼ كوب من الريحان الطازج المقطع أو البقدونس

الطريقة

1. لإعداد الصوص، يسخن الزيت في قدر على نار متوسطة الحرارة.
2. يضاف البصل والثوم والفراولة المجمدة ويطهوا مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من 5 إلى 6 دقائق، أو إلى أن تطرى الفراولة.
3. يضاف الخل والعسل والملح والفلفل الأسود ويستمر في الطهي لمدة دقيقتين.
4. يهرس خليط الصوص في الخلاط، ثم يوضع جانبًا.
5. لإعداد الستيك، في وعاء صغير الحجم يخلط الخردل مع الثوم والملح والفلفل الأسود، ثم يفرك اللحم بالخليط.
6. يشوى الستيك على مشواة ساخنة إلى أن يبلغ درجة النضوج المرغوبة، ثم يترك ليرتاح لمدة 5 دقائق.
7. يقطع الستيك إلى قطع رفيعة عبر النسيج، ثم ترص القطع في طبق تقديم ويرش عليها الصوص.
8. يزين بالريحان.

لفائف الفراولة
والروبيان على الطريقة الفييتنامية

المقادير

الصوص:

½ كوب من شرائح الفراولة
2 ملعقة كبيرة من خل الأرز
1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
1 ملعقة كبيرة من السكر
2 ملعقة صغيرة من صوص السمك
½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار

اللفائف:

¾ رطل من الروبيان المقشر المطبوخ
¾ ملعقة صغيرة من خل الأرز أو الخل الأبيض
8 أفرخ سبرينج رولز من الأرز
16 ورقة نعناع
16 عرق كزبرة
¾ كوب من الفراولة المقطعة إلى أرباع
1 كوب من الخيار المقشر والمفرغ من البذور (مقطع إلى شرائط بحجم ⅛x¼x2 بوصة)

الطريقة

1. لإعداد صوص غموس الفراولة، في الخلاط الكهربي أو معالج الطعام تهرس الفراولة ومعها الخل والزيت والسكر وصوص السمك إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم تضاف رقائق الفلفل الحار وتخلط إلى أن تمتزج بالخليط وتظل ظاهرة في الوقت ذاته.
2. لإعداد اللفائف، في وعاء يقلب الروبيان في الخل ثم يوضع جانبًا.
3. تغمس لفافة في ماء شديد السخونة لبضع ثوان إلى أن تلين وتصبح مرنة، ثم تمسح بمنشفة لإزالة أي ماء زائد.
4. ترص ورقتا نعناع وعرقا كزبرة و3 قطع من الفراولة و3 ذيول من الروبيان و3 شرائط من الخيار في منتصف اللفافة، ثم يطوى أسفل اللفافة على الحشو ثم الجوانب، وتلف اللفافة على شكل اسطوانة محكمة، ثم تكرر العملية مع بقية اللفائف السبع.
5. تقدم كل لفافة مع 1 ملعقة كبيرة من صوص غموس الفراولة.





فطيرة الفراولة والليمون

المقادير

- 2 سلة (وزن 1 باينت) من الفراولة
- ½ كوب من الحليب قليل الدسم
- 1 مظروف من الجيلاتين (بدون نكهة)
- ⅔ كوب من السكر
- 1½ ملعقة كبيرة من قشر الليمون الطازج المبشور
- ¼ كوب من عصير الليمون الطازج
- 2 كوب من كريمة الخفق
- 1 قاعدة فطيرة جاهزة مقاس 9 بوصة
- سكر مطحون للرش

الطريقة

1. تزال سيقان الفراولة وتغطى وتحفظ في الثلاجة.
2. في قدر سعتها 1 لتر يخلط الحليب والجيلاتين ويوضع الخليط جانبًا لمدة 5 دقائق، ثم يضاف السكر ويقلب.
3. يقلب الخليط على نار منخفضة الحرارة إلى أن يذوب الجيلاتين والسكر تمامًا.
4. يضاف عصير وقشر الليمون ويقلبا، ثم يترك الخليط إلى أن يكتسب درجة حرارة الغرفة، وبعدها يوضع في الثلاجة لمدة 15 دقيقة تقريبًا إلى أن يصبح كالقطر (الشربات).
5. في تلك الأثناء تخفق الكريمة في وعاء كبير الحجم إلى أن تتكون قمم صلبة.
6. يضاف خليط الجيلاتين ويقلب إلى أن يمتزج تمامًا.
7. يصب الخليط بملعقة في قاعدة الفطيرة.
8. تقطع الفراولة إلى أنصاف.
9. يغطى الحشو بالفراولة، ثم توضع الفطيرة في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل إلى أن تجمد.
10. ترش الفطيرة بالقليل من السكر المطحون قبل التقديم مباشرة.



الحريرية

المقادير

1 كوب من الدقيق
3 أكواب من الماء
1 كوب من السكر
4 ملاعق كبيرة من الزبد
½ كوب من الصنوبر المحمص

الطريقة

1. يشوح الدقيق في الزبد إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
2. يضاف الماء ويخلط سريعًا.
3. يضاف السكر إلى الخليط ويقلب.
4. سوف تبدأ فقاقيع في الظهور على الوجه.
5. يطهى الخليط على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة لمدة 30 دقيقة تقريبًا.
6. عندما ينضج الخليط يصب في طبق تقديم.
7. يوضع الصنوبر المحمص على الوجه.
8. يقدم مع جبن الحلوم أو جبن القشقوان والكعك العربي الجامد.



الرشتة بالحليب

المقادير

- 4 أكواب من الماء
- 1 كوب من الحليب المجفف كامل الدسم
- ½ كوب من السكر (حسب الذوق)
- ½ ملعقة صغيرة من المستكة المسحوقة
- ¼ كوب من ماء زهر البرتقال

العجين:

- 1 كوب من الدقيق
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- ½ كوب من الماء

الطريقة

1. تخلط جميع مكونات العجين معًا.
2. يفرد العجين على سطح مرشوش بالدقيق ويقطع إلى شرائح رقيقة.
3. تغطى شرائح العجين بالدقيق كي لا تلتصق ببعضها البعض.
4. يخلط الماء مع الحليب المجفف والسكر ويغلى الخليط على نار متوسطة الحرارة.
5. بينما يغلي الخليط، توضع شرائح العجين في الحليب وتترك لتطهى لمدة 10 دقائق تقريبًا.
6. يرفع الحليب عن الموقد وتضاف إليه المستكة وماء زهر البرتقال.
7. يقلب الخليط جيدًا ويقدم.



أومليت
الفطر وجبن الفيتا

المقادير

6 بيضات
100 جم من جبن الفيتا (مقطع إلى مكعبات)
1 كوب من الفطر الطازج (مقطع إلى شرائح رفيعة)
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 ملعقة كبيرة من الزبد
3 ملاعق كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
½ ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف

الطريقة

1. يسخن الزبد وزيت الزيتون.
2. يحمر الفطر إلى أن يطرى ويجف.
3. يضرب البيض مع الملح والفلفل والزعتر المجفف.
4. يصب خليط البيض على محتويات المقلاة.
5. توزع مكعبات جبن الفيتا والزيتون الأخضر على البيض قبل أن ينضج.
6. تخفض درجة الحرارة وتغطى المقلاة ويترك الأومليت كي ينضج لمدة 5 دقائق أو إلى أن ينضج تمامًا.
7. يوضع الأومليت في طبق تقديم ويقدم مع السلطة الخضراء.



جبن الحلوم
المحمر مع البيض

المقادير

6 مكعبات سميكة متوسطة الحجم من جبن الحلوم
3 بيضات
1 ملعقة كبيرة من كريمة الطهي
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة كبيرة من أوراق النعناع الطازجة (مقطعة ناعمًا)
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
2 ملعقة كبيرة من الزيتون المقطع
رشة من الفلفل الأسود (للرش على وجه الخليط)

الطريقة

1. يحمر جبن الحلوم في زيت الزيتون إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
2. يضاف النعناع المقطع والزيتون.
3. يخفق البيض مع الملح والكريمة.
4. يصب خليط البيض على الجبن، وتغطى المقلاة وتخفض درجة الحرارة.
5. بعد مضي 4 أو 5 دقائق يرفع الغطاء عن المقلاة ويرش الفلفل الأسود المطحون على الوجه، ثم يقدم الطبق.

ملاحظة: من أجل تقديم أفضل، فمن المطلوب استخدام مقلاة من الفخار، وتستخدم مقلاة عادية في حال عدم توافرها.

الكشك مع اللحم المفروم



المقادير

200 جم من اللحم البقري المفروم
1 كوب من مسحوق الكشك
2 فص مفروم من الثوم
1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
2 إلى 3 أكواب من الماء
½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة أو الفلفل الحلو (البابريكا)
1 ملعقة صغيرة من الملح وأخرى من الفلفل الأسود
بصل مشوي للتقديم (اختياري)
بصل أبيض (مقشر ومقطع إلى أرباع ومنقوع في ماء بارد وثلج، للتقديم)

الطريقة

1. يشوح الثوم في الزيت النباتي حتى تفوح رائحته، ثم يضاف إليه اللحم.
2. يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود.
3. يضاف مسحوق الكشك ويقلب إلى أن يمتزج مع اللحم.
4. يصب الماء على الخليط ويخلط جيدًا.
5. يغلى الخليط، ثم يترك كي ينضج لمدة من 15 إلى 20 دقيقة على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة.
6. يوضع الخليط في طبق تقديم.
7. يقدم مع البصل والخبز العربي.

البيض مع القاورمة



المقادير

1 ملعقة كبيرة الحجم من القاورمة (لحم غنم مطبوخ ومفروم)
2 بيضة
رشة من الملح
رشة من الفلفل الأسود
1 ملعقة كبيرة من الصنوبر النيئ
1 ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمر أو المحمص

الطريقة

1. تسخن مقلاة.
2. تحمر القاورمة في المقلاة إلى أن يذوب السمن.
3. يحمص الصنوبر النيئ إلى أن يكتسب اللون الذهبي الفاتح.
4. يكسر البيض على المكونات التي في المقلاة مباشرة، ولكن لا يقلب.
5. تخفض درجة الحرارة وتغطى المقلاة وتطهى محتوياتها لمدة من 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن ينضج البيض ويجمد.
6. يرفع الغطاء عن المقلاة، ويوضع الصنوبر المحمص على الوجه.
7. تقدم مع الخضروات والمخلل والخبز العربي.

ملاحظة: من أجل تقديم أفضل، فمن المطلوب استخدام مقلاة من الفخار، وتستخدم مقلاة عادية في حال عدم توافرها.



أومليت الخضروات

المقادير

- 6 بيضات
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة ناعمًا
- ½ فليفلة رومي حمراء مقطعة إلى مكعبات
- 2 فص مفروم من الثوم
- 1 حبة طماطم جامدة (مفرغة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
- 2 ملعقة كبيرة من الريحان الطازج (مقطع ناعمًا)
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الأحمر الحار (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة من كريمة الطهي

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم تشوح الخضروات ومعجون الفلفل الحار في زيت الزيتون.
2. يضرب البيض مع الكريمة إلى أن يمتزجا جيدًا.
3. يصب الخليط على محتويات المقلاة ويطهى الأومليت دون وضع غطاء.
4. بعد مضي دقائق قليلة، عندما يستقر القاع، تغطى المقلاة وتخفض درجة الحرارة.
5. يترك الأومليت كي ينضج على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق تقريبًا.
6. يرفع الغطاء عن المقلاة ويقدم الأومليت.



الكشك الأخضر
(برغل مخلوط مع الزبادي واللبنة)

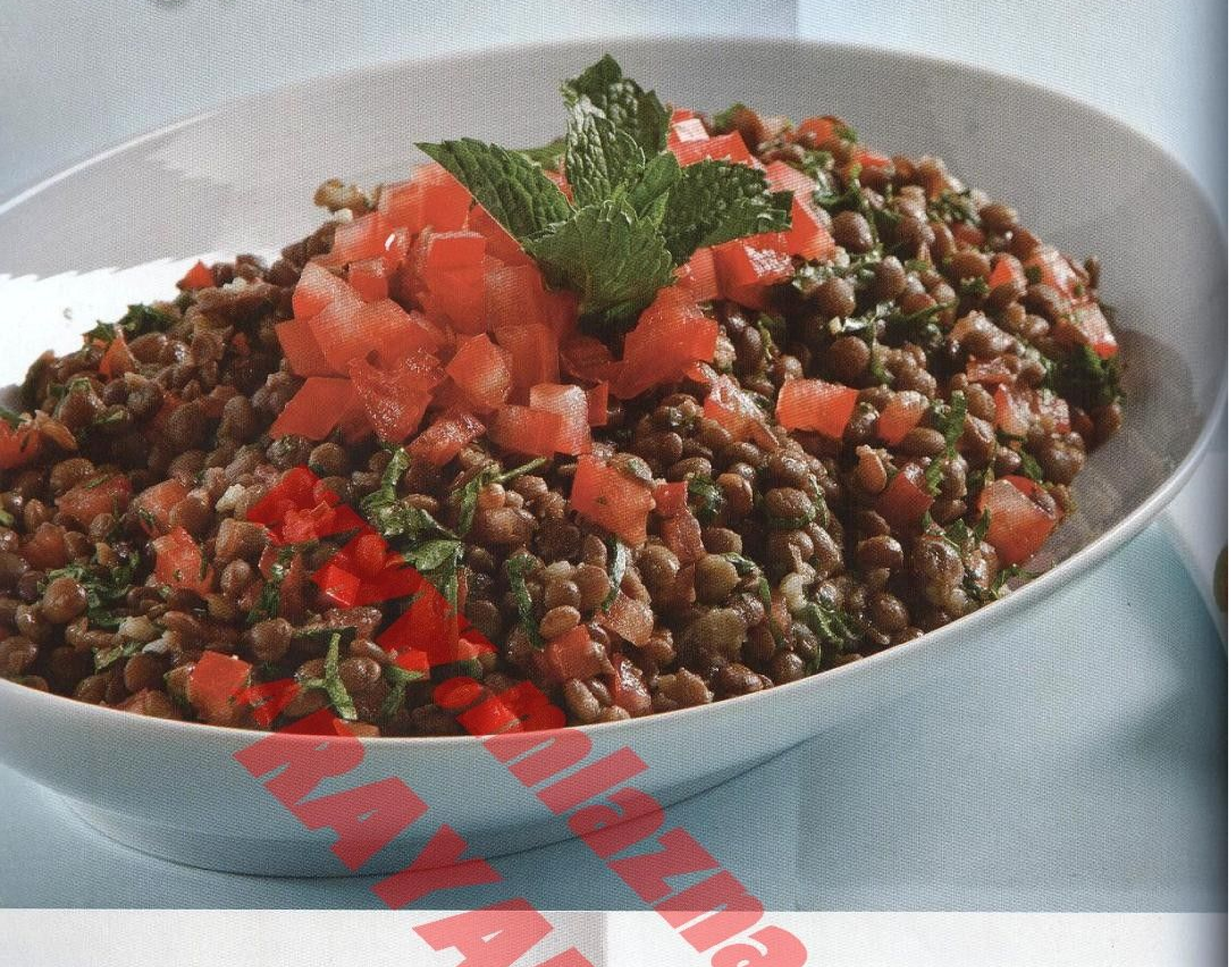
المقادير

½ كجم من البرغل الأبيض الناعم
½ كجم من زبادي الماعز
1 كجم من لبنة الماعز
2 ملعقة كبيرة من الملح
زيت زيتون

الطريقة

1. يغسل البرغل ويصفى جيدًا.
2. ينقع البرغل في الزبادي طوال الليل مع تقليبه من حين إلى آخر.
3. تضاف اللبنة عندما يمتص البرغل الزبادي كله.
4. تخلط هذه المكونات جيدًا وتترك كي تستريح لليلة أخرى.
5. في اليوم التالي يضاف الملح ويقلب.
6. تشكل اللبنة باليد على شكل كرات صغيرة.
7. توضع الكرات في صينية وتترك كي تجف.
8. تستغرق كرات الكشك يومين كي تتخلص من السائل الزائد فيها.
9. توضع الكرات في برطمان ويملأ البرطمان بزيت الزيتون.
10. ترفع كرات الكشك من الزيت عند تقديمها.

العدس المتبل



المقادير

- 2 كوب من العدس البني الصغير المطبوخ
- 2 فص كبير مدقوق من الثوم
- ¼ كوب من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من البقدونس المقطع ناعمًا
- 2 حبة طماطم (مفرغتان من البذور ومقطعتان ناعمًا إلى مكعبات)
- ¼ كوب من النعناع الطازج المقطع ناعمًا
- ¼ كوب من زيت الزيتون

الطريقة

1. في وعاء يخلط العدس المطبوخ مع الثوم والملح وعصير الليمون.
2. يوضع الخليط في طبق تقديم وتوضع الخضروات على الوجه أو تخلط معه.
3. يرش زيت الزيتون على الخليط، ويقدم الخليط مع المخلل والخبز العربي.

البليلة



المقادير

1 كوب من الحمص المطبوخ

1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

½ ملعقة صغيرة من الملح

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار (مفرغ من البذور ومقطع ناعمًا)

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

صنوبر محمص للتقديم

الطريقة

1. يخلط الحمص المطبوخ مع الثوم والملح والكمون والفلفل الأخضر الحار.
2. يوضع الخليط في طبق تقديم.
3. يرش زيت الزيتون، ويضاف على الوجه بعض الحمص المطبوخ ومعه الصنوبر.
4. تقدم مع المخلل والبصل الأبيض والخبز العربي.



حمص بالطحينة متمم

المقادير

1 كوب من الحمص المطبوخ
1 فص كبير من الثوم
2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
1 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع ناعمًا
4 ملاعق كبيرة من تغميسة الطحينة
حمص وبقدونس مقطع ناعمًا للتقديم

الطريقة

1. يقشر الحمص المطبوخ.
2. في معالج طعام صغير يضرب الحمص مع الثوم وعصير الليمون وتغميسة الطحينة.
3. في وعاء يوضع هذا الخليط ويضاف إليه الكمون والبقدونس المقطع ويخلطا معه جيدًا.
4. يوضع الخليط في طبق تقديم.
5. يزين الخليط بالبقدونس المقطع والحمص.
6. يقدم مع الخبز العربي.



اللبنة
مع الجوز والزيتون

المقادير

½ كجم من اللبنة السميكة (يفضل لبنة الماعز)
½ كوب من الجوز
1 ملعقة كبيرة من معجون الزيتون
½ ملعقة صغيرة من الملح
زيت زيتون للتقديم

الطريقة

1. يضرب الجوز في معالج الطعام ويوضع في وعاء.
2. تضاف اللبنة ومعجون الزيتون والملح.
3. تخلط هذه المكونات جيداً إلى أن تمتزج.
4. يوضع الخليط في طبق تقديم ويرش بزيت الزيتون.
5. تقدم مع الخبز.

الأومليت
مع البستو وجبن البارميزان

المقادير

- 5 بيضات
- 1 كوب من أوراق الريحان الطازجة
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت (من برطمان طماطم)
- 2 ملعقة كبيرة من الطماطم المجففة بالشمس (مقطعة ناعمًا، في زيتها)
- 3 ملاعق كبيرة من الصنوبر المحمص
- 1 ملعقة كبيرة من كريمة الطهي الثقيلة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. في معالج الطعام تضرب أوراق الريحان والزيت والصنوبر من أجل عمل صوص البستو.
2. يسخن صوص البستو في مقلاة.
3. تضاف الطماطم المجففة المقطعة.
4. يضرب البيض مع الكريمة.
5. يصب خليط البيض على محتويات المقلاة.
6. بعد مضي دقيقتين، عندما يصبح قاع البيض جامدًا، تغطى المقلاة وتخفض درجة الحرارة.
7. بعض مضي 3 دقائق، عندما يكون وجه البيض لا يزال طريًا، يرفع الغطاء عن المقلاة ويوضع جبن البارميزان على الوجه.
8. تغطى المقلاة مرة أخرى لمدة من 3 إلى 4 دقائق أو إلى أن ينضج الأومليت.
9. ينقل الأومليت إلى طبق تقديم ويقدم مع السلطة الخضراء الطازجة وخبز الباجيت الفرنسي.

العثمانلية بالجبن



المقادير

1 كجم من عجين الكنافة العثمانلية النيئ
1½ كجم من جبن العكاوي (محلى)
4 ملاعق كبيرة من السميد الناعم
2 ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال
قطر خفيف للتقديم (شربات)
زيت نباتي

الطريقة

1. يوضع العجين النيئ في صينية خبز ويصب عليه الزيت النباتي.
2. تحمر الكنافة على الموقد إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
3. يرفع العجين المحمر من الزيت ويوضع على مناشف ورقية لامتصاص بقية الزيت.
4. يصفى جبن العكاوي المحلى ويوضع في وعاء فوق ماء مغلي.
5. عندما يذوب الجبن يصفى منه الماء الإضافي.
6. يرش السميد الناعم على الجبن ويخلط معه جيدًا.
7. عندما يصبح الخليط سميكًا يضاف ماء زهر البرتقال ويخلط.
8. يوضع خليط الجبن على العثمانلية المحمرة ويخبز في فرن ساخن جدًا لمدة 5 دقائق.
9. ترفع العثمانلية من الفرن.
10. يرش السميد الناعم في طبق تقديم وتقلب صينية العثمانلية على الطبق.
11. تقدم مع القطر.

ملاحظة: من الممكن إعداد العثمانلية بالقشدة بنفس طريقة العثمانلية بالجبن، حيث تكون هناك طبقتان من العثمانلية والقشدة بينهما.

الدونتس المملحة



المقادير

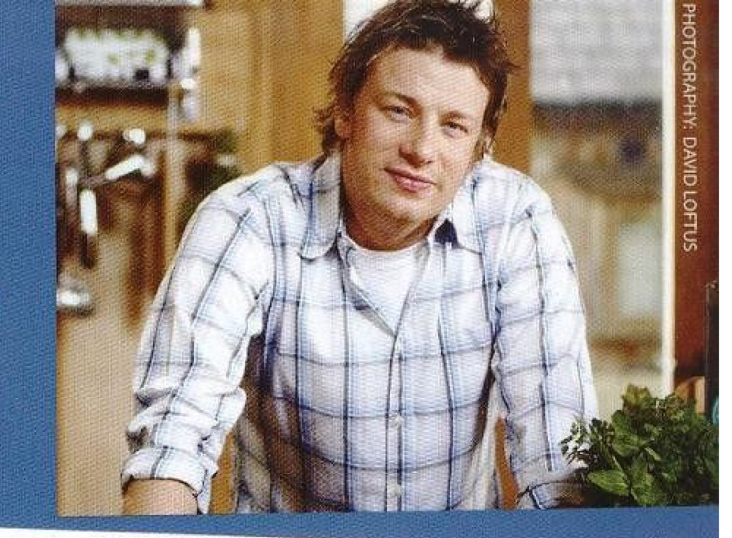
- 1½ عود زبد وزن 200 جم
- 6 أكواب من الدقيق
- 5 ملاعق كبيرة من السكر
- 2 بيضة
- 6 ملاعق صغيرة من الخميرة الجافة السريعة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 1½ ملعقة كبيرة من الملح
- 2 كوب من الحليب
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
- 2 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف أو الريحان أو الزعتر (حسب الذوق)

الطريقة

1. في 1 كوب دافئ من الحليب يوضع السكر والخميرة إلى أن يذوبا.
2. تخلط المكونات الجافة معًا.
3. يضاف البيض والزبد ويخلطا جيدًا.
4. أخيرًا يضاف الحليب ويخلط كي يتكون العجين.
5. يترك العجين كي يستريح لمدة ساعة إلى أن يتضاعف حجمه.
6. يفرد العجين على سطح مرشوش بالدقيق على شكل دائرة.
7. تقطع دوائر من العجين باستخدام قطاعة بسكويت حادة.
8. تترك دوائر العجين كي تستريح لمدة 15 دقيقة إضافية، ثم تحمر في الزيت النباتي إلى أن تكتسب اللون الذهبي.

أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



PHOTOGRAPHY: DAVID LOFTUS

رائع لفطور نهاية الأسبوع المتأخر

فواكه البستان المكرملة مع الفرنش توست

مقدمة: قد نعاني جميعًا من الشعور بالكسل في عطلة نهاية الأسبوع، لكنني أظن أن هذا الطبق وسيلة ممتازة للاستيقاظ وبداية اليوم، حتى إنه يمكنكم إعداد الفواكه المكرملة في الليلة السابقة وحفظها في الثلاجة، ثم تسخينها فقط مع رشة من عصير الليمون عندما يأتي وقت تناولها. إنها طريقة سهلة ولذيذة!

تكفي الوصفة فردين
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: 15 دقيقة

المقادير

2 بيضة (يفضل أن يكون البيض من طيور مزرعة حرة الحركة أو عضويًا)

100 ملل من الحليب

4 ملاعق كبيرة من السكر البني

بشر وعصير 1 برتقالة كبيرة الحجم

3 حبات من الكمثرى أو التفاح أو 2 حبة من السفرجل (مقشرة ومقطعة إلى أنصاف)

50 جم من الزبد + 2 قطعة صغيرة إضافية

حفنة من الزبيب

½ ملعقة صغيرة من القرفة

4 شرائح سميكة من خبز البريوش الفرنسي

لبنة وسكر مطحون للتقديم

FOOD PHOTOGRAPHY: DAN JONES
Recipes (c) Jamie Oliver. www.jamieoliver.com.

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخفق البيض مع الحليب و1 ملعقة كبيرة من السكر البني وبشر البرتقال، ثم يوضع الخليط جانبًا.
2. تفرغ الفاكهة من البذور وتقطع إلى قطع بحجم 1 بوصة تقريبًا، ثم توضع القطع في قدر صغيرة الحجم مع 50 جرامًا من الزبد والـ3 ملاعق الكبيرة الأخرى من السكر البني وعصير البرتقال والزبيب والقرفة، ويغلى الخليط ثم يترك لينضج برفق لمدة 5 دقائق إذا كانت الفاكهة المستخدمة هي التفاح أو الكمثرى، ولمدة 10 دقائق إذا كان المستخدم هو السفرجل، إلى أن تكرمل الفاكهة، ثم ترفع عن النار.
3. في تلك الأثناء تذاب قطعة من الزبد في مقلاة كبيرة الحجم مضادة للالتصاق على نار متوسطة الحرارة، ثم يغمس خبز البريوش في خليط البيض مع التأكد من أنه مغطى بالخليط من جميع الجوانب، ويترك خليط البيض الإضافي للتساقط من على الخبز، ثم تحمر شريحتان منه في المرة، بحيث يحمر جانب واحد لمدة من 3 إلى 4 دقائق إلى أن يكتسب اللون الذهبي، ثم يقلب ويحمر الجانب الآخر لمدة 3 دقائق، وتكرر الخطوة ذاتها مع الشريحتين الأخريين.
4. يقدم الخبز الفرنسي مع الفواكه المكرملة المرشوش عليها أي عصارة متبقية في المقلاة ومع بعض اللبنة ورشة من السكر المطحون وعصير النشاط الحمضي للإفطار (انظر الوصفة التالية). إنها بداية رائعة لليوم!

طبق جانبي

عصير النشاط الحمضي للإفطار

تكفي الوصفة فردين
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: لا يوجد

المقادير

- 4 حبات من يوسفي الكلمنتينا
- 4 برتقالات كبيرة الحجم
- 2 ليمونة حامضة
- 1 قطعة (طول ½ بوصة) من الزنجبيل الطازج (مقشرة)
- حفنة من مكعبات الثلج
- حفنة من حب الرمان

الطريقة

1. باستخدام معصرة ليمون أو شوكة تعصر الفواكه كلها في إبريق كبير الحجم.
2. يبشر الزنجبيل بشرًا ناعمًا ويضاف إلى عصير الفواكه ويقلب معه، ثم يصفى العصير في كأسين.
3. يوضع الثلج على الوجه، ويرش بعض حب الرمان، ثم يقدم العصير.

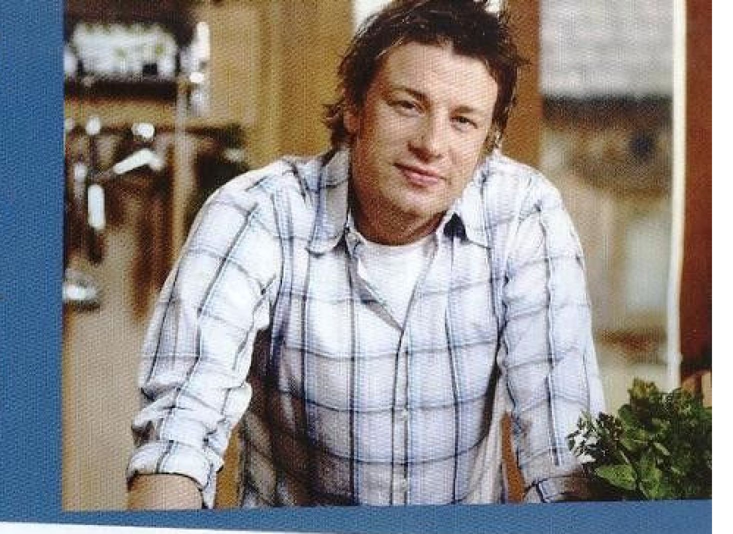


كيف أعرف مدى جودة النقانق؟ هل يجدر بي أن أبحث عن محتوى اللحم فيها؟

إن رأيي أن محتوى اللحم في النقانق هو دلالة لا بأس بها إطلاقًا على جودتها. عليكم باختيار النقانق التي تحتوي على نسبة أعلى من 70 بالمائة من اللحم. ولا يقول ملصق المحتويات أنها تحوي دهونًا أو قشرة إضافية. إنها أعلى سعرًا، لكن ثمنها فيها.

أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



العشاء الدافئ لأيام الأسبوع العادية

شوربة الفاصوليا البيضاء الحلوة والطماطم المشوية

مقدمة: هذه وصفة مثالية لوجبة عشاء في نهاية فصل الشتاء. إن شواء الطماطم يمنحها حلاوة رائعة، وإعداد الوصفة سهل، حيث يمكنكم إعداد كمية مزدوجة وحفظ نصفها في المجمد. ويضاف الكروستيني بالبستو من أجل وجبة غنية أكثر.

تكفي الوصفة من 4 إلى 6 أفراد

مدة الإعداد: 10 دقائق

مدة الطهي: 50 دقيقة

المقادير

1 كجم من الطماطم الناضجة (مقطعة إلى أنصاف)

6 فصوص من الثوم (بالقشر)

زيت زيتون

ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا

1 بصلة (مقشرة ومقطعة ناعمًا)

2 عود من الكرفس (مشذبان ومقطعان ناعمًا)

1 لتر من مرق الخضروات أو مرق الدجاج

1 علبة (وزن 400 جم) من الفاصوليا البيضاء الإيطالية (مصفاة)

حزمة صغيرة من البقدونس الطازج

زيت زيتون بكر إكسترا

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت) ويضبط مؤشر الغاز على 6.
2. توضع الطماطم في صينية خبز كبيرة الحجم بحيث يكون القشر إلى أسفل، ويوضع معها الثوم وترش بزيت الزيتون وتتبل وتشوى لمدة 30 دقيقة إلى أن تصبح لزجة وتكتسب حوافها اللون البني.
3. في تلك الأثناء تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في قدر، ويضاف البصل والكرفس ويطهيا لمدة 10 دقائق على نار منخفضة الحرارة إلى أن يطريا لكن دون أن يتغير لونهما.
4. ترفع صينية الطماطم من الفرن ويزال عنها القشر ويتم التخلص منه، ثم توضع الطماطم في القدر مع البصل والكرفس، ويخرج الثوم من القشر ويضاف أيضًا إلى القدر مع المرق والفاصوليا، ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويترك الخليط كي ينضج على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
5. تقطع أوراق البقدونس تقطيعًا خشنًا وتقلب مع الشوربة، ويرش بعض زيت الزيتون البكر على الشوربة، ثم تقدم مع شريحة من الكروستيني المغطى بالبستو (انظر الوصفة التالية).

PHOTOGRAPHY: DAVID LOFTUS
Recipes (c) Jamie Oliver. www.jamieoliver.com.

طبق جانبي

الكروستيني المشوي والبستو المعد في المنزل

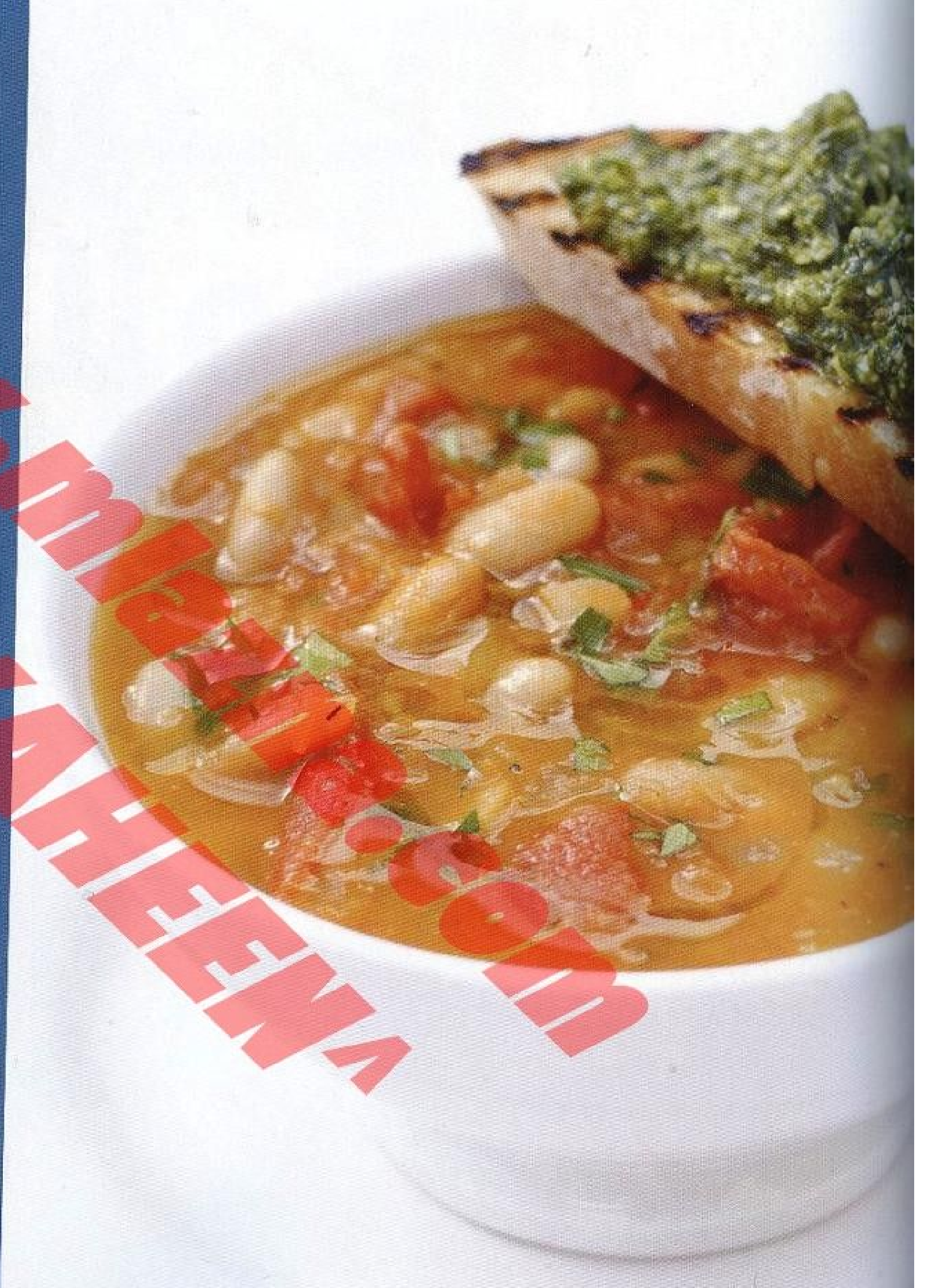
تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 5 دقائق
مدة الطهي: 5 دقائق

المقادير

¼ فص من الثوم (مقشر ومقطع)
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا
3 حفنات كبيرة من أوراق الريحان الطازجة
حفنة من الصنوبر
حفنة كبيرة من جبن البارميزان المبشور حديثًا
1 ليمونة
زيت زيتون بكر إكسترا
4 شرائح من خبز التشاباتا الإيطالي

الطريقة

1. يدق الثوم مع رشة صغيرة من الملح وحفنة من أوراق الريحان في الهاون إلى أن يتحول الخليط إلى عجين.
2. يضاف بقية الريحان ويدق مرة أخرى إلى أن يمتزج كله بالعجين، ثم يضاف الصنوبر ويدق إلى أن يسحق سحقًا ناعمًا، ومن الممكن استخدام معالج الطعام بدلاً من هذا.
3. يقلب الخليط في وعاء، ويضاف جبن البارميزان وعصرة صغيرة من الليمون وما يكفي من زيت الزيتون البكر للوصول إلى درجة تماسك مناسبة للبستو، حيث يجب أن يكون نصف مبتل لكن متماسكاً، ويتبل حسب الذوق.
4. تشوى شرائح خبز التشاباتا وترش ببعض زيت الزيتون، ثم يفرد البستو على الوجه.



ما هو سر إعداد مرق خضروات جيد؟

أخشى أن هذا يحتاج إلى استخدام الكثير من الخضروات، مثل البصل والجزر والكرفس والثوم والأعشاب. من الطرق المستخدمة في جعل المذاق أفضل أن تطهى الخضروات في قدر مع القليل من الزيت إلى أن تطرى ولكن لا تكتسب اللون البني، ثم يضاف الماء ويطهى الخليط على نار هادئة، وهذا يظهر حلاوة طعمها.



صدور الدجاج
المشوحة مع صوص الثوم المعمر الكريمي

المقادير

2 صدر دجاج مخلي من الجلد والعظام
1 ملعقة صغيرة من الملح الخشن
¼ كوب + 1 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون البكر (إكسترا)
2 حبة كبيرة الحجم من الكراث الأندلسي (مقطعتان ناعمًا)
½ كوب من عصير العنب الأبيض
1½ كوب من مرق الدجاج
¼ كوب من الكريمة الحامضة
1 ملعقة صغيرة من خردل الديجون
¼ كوب من أوراق الثوم المعمر المقطعة

الطريقة

1. يوضع صدرا الدجاج بين فرخين من البلاستيك الشفاف ويدق عليهما باستخدام مطرقة لحم أو مقلاة ثقيلة إلى أن يصبحا مسطحين بسمك متساو يبلغ ½ بوصة تقريبًا، ثم يتبل الجانبان بـ½ ملعقة صغيرة من الملح.
2. يوضع ¼ كوب من الدقيق في صينية خبز زجاجية مسطحة ويقلب فيه الدجاج، ثم يتم التخلص من الدقيق الزائد.
3. تسخن 2 ملعقة صغيرة من الزيت في مقلاة كبيرة الحجم مضادة للالتصاق على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويضاف إليها الدجاج ويطهى لمدة من دقيقة إلى دقيقتين على كل جانب إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم ينقل إلى طبق ويغطى كي يبقى دافئًا.
4. تسخن الملعقة الصغيرة المتبقية من الزيت في المقلاة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويضاف الكراث الأندلسي ويطهى مع التقليب المستمر، مع مراعاة كشط أي أجزاء محمرة من المقلاة لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إلى أن يكتسب اللون الذهبي البني.
5. يرش الكراث بالملعقة الكبيرة المتبقية من الدقيق ويقلب معه، ثم يضاف عصير العنب والمرق والـ½ ملعقة المتبقية من الملح ويغلى الخليط مع التقليب المستمر.
6. يعاد الدجاج وأي عصارة متجمعة إلى المقلاة، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى الدجاج إلى أن يسخن ويفقد لونه الوردي من المنتصف لمدة 6 دقائق تقريبًا.
7. تضاف الكريمة الحامضة وتقلب ومعها الخردل إلى أن ينعما، ويقلب الدجاج في الصوص كي يغطيه، ثم يضاف الثوم المعمر ويقلب، ويقدم الطبق في الحال.

الهليون المشوي
مع الصنوبر

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر
- 1 حزمة (وزن 500 جم) من الهليون
- 1 حبة كراث أندلسي كبيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون حديثًا
- ¼ كوب من الخل البلسمي

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. يفرد الصنوبر في صينية خبز ويحمص في الفرن لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن يكتسب اللون الذهبي وتتصاعد رائحته، ثم ينقل إلى وعاء صغير الحجم كي يبرد.
3. ترفع درجة حرارة الفرن إلى 220 مئوية.
4. تقطع الأطراف القاسية من الهليون، ويقلب مع الكراث الأندلسي والزيت و⅛ ملعقة صغيرة من الملح والفلفل الأسود، ثم يفرد الخليط في طبقة واحدة في صينية خبز كبيرة الحجم ذات جوانب ويشوى مع قلبه مرتين لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن يطرى الهليون ويكتسب اللون البني.
5. في تلك الأثناء يغلى الخل والـ⅛ ملعقة الصغيرة الأخرى من الملح في مقلاة صغيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم تخفض درجة الحرارة إلى ما بين منخفضة ومتوسطة مع تدوير المقلاة من حين إلى آخر لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح الخليط يشبه القطر قليلا ويقل إلى مقدار 1 ملعقة كبيرة.
6. للتقديم، يقلب خليط الهليون مع الخل ويرش بالصنوبر.



الروبيان بالزبد
والثوم

المقادير

500 جم من الروبيان كبير الحجم (مغسول، مقشر، القرن والمنقار مزالان)

2 رأس مفروم من الثوم

½ كوب من الزبد

2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

1 عود من الكرفس (مقطع إلى شرائح رفيعة)

1 ملعقة صغيرة من البقدونس الطازج المقطع

2 ملعقة صغيرة من السكر البني

½ كوب من الماء

ملح حسب الذوق

فلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تسخن مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
2. يضاف زيت الكانولا والزبد والثوم ويشوح إلى أن يذوب الزبد ويبدأ الثوم في أن يصبح نصف شفاف، ثم يضاف الكرفس والروبيان.
3. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود والسكر، ثم يضاف الماء ويطهى الروبيان لمدة 3 دقائق أو إلى أن يكتسب اللون الوردي.
4. عندما ينضج الروبيان يرش بالبقدونس المقطع.
5. يقدم مع الأرز المطهي بالبخار.



اللحم والسبانخ
في صوص المحار

المقادير

450 جم من لحم الخاصرة أو لحم الحقوين البقري (مقطع إلى شرائح رفيعة)
2 كوب من السبانخ الطازجة (منظفة)
2 ملعقة كبيرة من صوص المحار
1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل المفروم
1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
1 ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار المفروم
3 ملاعق كبيرة من زيت الطهي

الطريقة

1. يخلط اللحم مع صوص المحار وصوص الصويا والملح والفلفل الأسود ويترك اللحم في التتبيلة لمدة 30 دقيقة على الأقل.
2. تسخن مقلاة كبيرة الحجم ويصب فيها الزيت.
3. يشوح الثوم والزنجبيل والفلفل الحار في الزيت.
4. تضاف السبانخ وتحمر مع التقليب، ثم توضع في طبق تقديم جانبًا.
5. في المقلاة ذاتها وفي الزيت المتبقي بها يحمر اللحم المتبل مع التقليب لمدة من 5 إلى 6 دقائق أو إلى أن يكتسب اللون البني.
6. يوضع اللحم على السبانخ في الطبق.
7. يقدم.



شوربة بلح البحر

المقادير

½ كجم من بلح البحر الطازج (منظف)
1 كوب من أوراق السبانخ الصغيرة
3 قطع من الزنجبيل (بحجم إصبع الإبهام، مقطع إلى شرائح رفيعة)
1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح رفيعة
1 ساق من عشب الليمون (مقطعة إلى 3 قطع)
3 أكواب من الماء
ملح وفلفل أسود مطحون حديثًا (حسب الذوق)
1 ملعقة كبيرة من زيت الذرة

الطريقة

1. يسخن زيت الزيتون في قدر، وبمجرد أن يسخن تخفض درجة الحرارة إلى متوسطة ويشوح الزنجبيل في الزيت إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
2. تضاف شرائح البصل وعشب الليمون والماء، ويطهى الخليط على نار منخفضة الحرارة لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
3. يضاف بلح البحر المنظف ويطهى على نار هادئة لمدة دقيقتين إضافيتين.
4. تضاف أوراق السبانخ الصغيرة والملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
5. ترفع الشوربة عن النار وتقدم ساخنة.



التفاح المحلى

مع البطاطا الحلوة

المقادير

3 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم
1 تفاحة طهي كبيرة الحجم
⅓ كوب من السكر البني المعبأ
1 ملعقة كبيرة من الماء
1 ملعقة كبيرة من السمن الصناعي أو الزبد
رشة من كبش القرنفل المطحون
¼ كوب من البيقان أو الجوز المقطع (محمص)

الطريقة

1. تغسل البطاطا الحلوة وتقشر، وتقطع منها الأجزاء الخشبية والأطراف، ثم تقطع بشكل مائل إلى شرائح بسمك ½ بوصة.
2. توضع سلة طهي البخار في قدر، ويضاف الماء إلى أن يبلغ أسفل السلة ويغلى، ثم تضاف شرائح البطاطا الحلوة وتغطى السلة وتخفض درجة الحرارة، وتطهى البطاطا الحلوة بالبخار لمدة من 10 إلى 15 دقيقة أو إلى أن تطرى، ثم تبرد.
3. في تلك الأثناء تخلى التفاحة غير المقشرة من البذور وتقطع إلى 12 فصًا.
4. في كسرولة سعتها ½ جالون مدهونة بالزيت توضع شرائح البطاطا الحلوة وفصوص التفاح.
5. في قدر صغيرة الحجم يغلى السكر البني والماء والزبد أو السمن الصناعي وكبش القرنفل، ثم يرش الخليط بالتساوي على البطاطا الحلوة والتفاح.
6. يخبز الخليط دون غطاء في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 30 إلى 35 دقيقة أو إلى أن تكرمل البطاطا الحلوة والتفاح، مع التقليب مرتين.
7. ترش البطاطا الحلوة والتفاح بالبيقان أو الجوز المحمص.

مخبوز البطاطس
بالزعتر والطماطم

المقادير

- 2 حبة بطاطا حلوة
- 1 حبة بطاطس كبيرة الحجم
- 2 حبة طماطم حمراء كبيرة الحجم
- 1 كوب من الحليب
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد
- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق
- 1½ كوب من جبن الشيدر اللاذع المبشور + ½ كوب إضافي للطبقة العلوية
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف أو 1 ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق



الطريقة

- يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
- تسخن قدر من الماء من أجل سلق البطاطس.
- تقشر البطاطا الحلوة وتقطع مع البطاطس إلى شرائح بسمك ¼ بوصة وتوضع في وعاء من الماء كي لا يتغير لونها.
- تقطع الطماطم إلى شرائح سميكة.
- يملح الماء عندما يغلي، ثم تضاف البطاطس والبطاطا الحلوة وتسلق لمدة 5 دقائق، ثم تصفى من الماء.
- في تلك الأثناء يسخن الحليب إلى أن يدفأ، ويذاب الزبد في قدر صغيرة الحجم على نار منخفضة الحرارة، وعندما يذوب وتخرج منه فقاقيع يضاف الدقيق والزعتر ويطهيا مع التقليب لمدة من 30 ثانية إلى دقيقة.
- يصب الحليب الدافئ ببطء مع التقليب المستمر، ويراعى خلط كل دفعة من الحليب تمامًا قبل إضافة المزيد كي لا يتكتل الصوص، وعندما يختلط الحليب كله يترك الخليط ليغلي، ثم تخفض درجة الحرارة ويترك لينضج على نار هادئة مع التقليب المستمر، وعندما يصبح الصوص سميكًا يرفع عن النار ويضاف إليه الجبن ويقلب إلى أن يذوب تمامًا، ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق ويوضع جانبًا.
- يوضع صوص الجبن والبطاطس والبطاطا الحلوة في طبقات في آنية من السيراميك أو الزجاج أو طاجن وتوضع شرائح الطماطم على الوجه، وترش بزيت الكمأة والملح والفلفل.
- يخبز الخليط على درجة حرارة 200 مئوية على الرف العلوي من الفرن لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تقترب البطاطس من الشواء الكامل، ثم يرش المزيد من الجبن على الطبقة العلوية، وبمجرد أن يذوب الجبن ويبدأ في اكتساب اللون البني، يرفع الخليط من الفرن.
- يقدم ساخنًا.

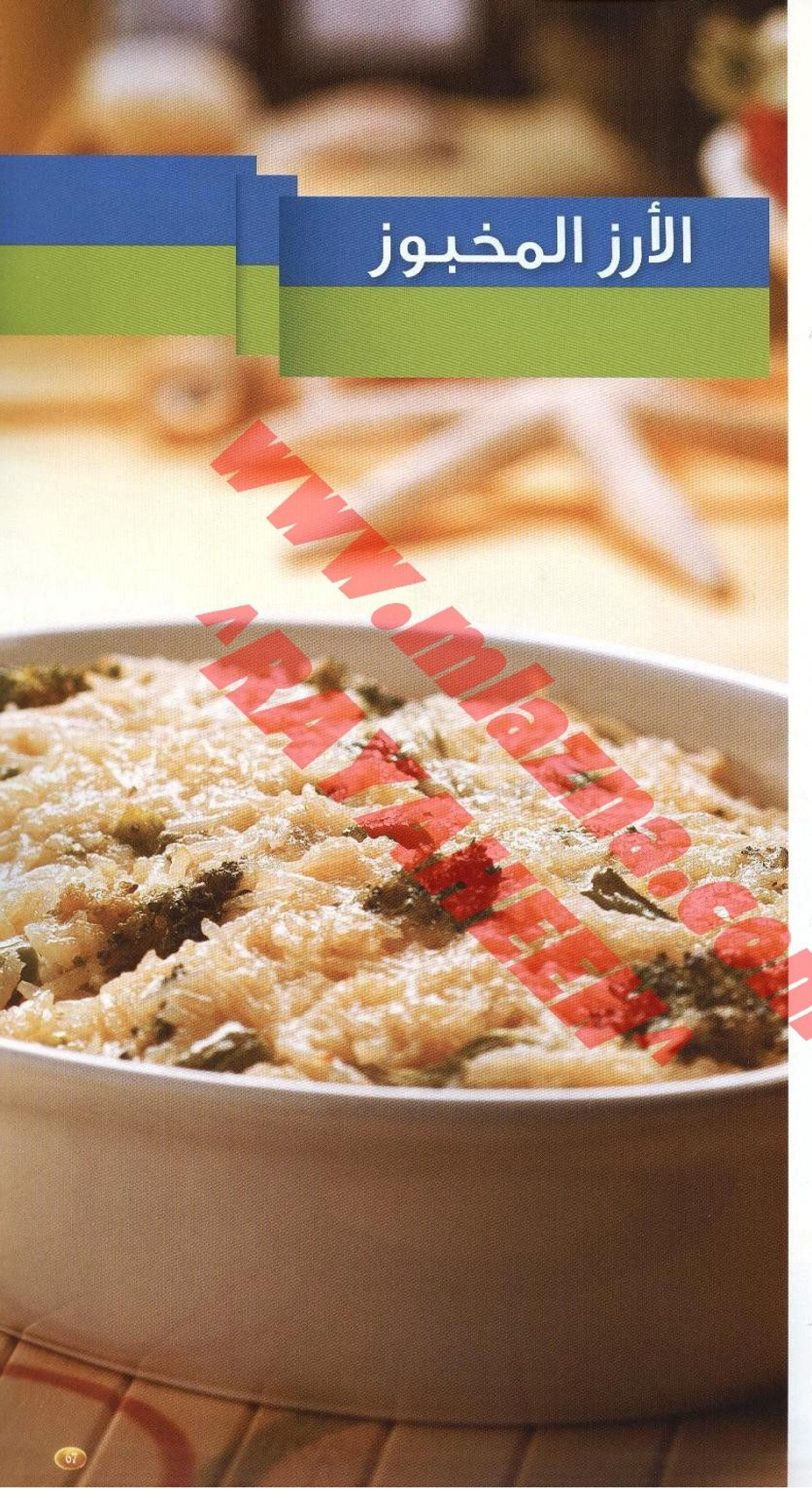
البروكولي
المتبل المشوي مع الزيتون

المقادير

3½ كوب من وريدات البروكولي
½ كوب من الزيتون المخلي من النوى
2 ملعقة كبيرة من الأوريجانو الطازج المقطوف
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
2 ملعقة كبيرة من خل العنب الأحمر
5 فصوص مفرومة من الثوم
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار المسحوق
رشة من الملح

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم تغلى كمية صغيرة من الماء، ثم يضاف البروكولي ويطهى على نار هادئة دون غطاء لمدة دقيقتين، ثم يصفى.
2. في وعاء متوسط الحجم يخلط البروكولي مع الزيتون.
3. لإعداد التتبيلة، في وعاء صغير الحجم يخفق الأوريجانو مع الخل والزيت والثوم والفلفل الأحمر والملح، ثم يصب الخليط على البروكولي والزيتون ويقلب معهما كي يغطيهما، ويتركا كي يتبلا في درجة حرارة الغرفة لمدة 10 دقائق مع التقليب من آن إلى آخر.
4. في تلك الأثناء تدهن مشواة كهربية داخلية بالقليل من الزيت أو ترش برشاش الطبخ، وتسخن.
5. يصفى البروكولي والزيتون من التتبيلة، ويوضع البروكولي والزيتون بالتناوب في أسياخ طولها 6 بوصات مع ترك ¼ بوصة بين القطع.
6. توضع الأسياخ على المشواة، وإذا كانت المشواة المستخدمة ذات غطاء فتغطى، ويشوى البروكولي مع الزيتون إلى أن يكتسب اللون البني الفاتح ويطرى، وعندما ينضج يرفع مع الزيتون من الأسياخ ويقدما.



الأرز المخبوز

المقادير

2 كوب من الأرز المطبوخ

1 برطمان صغير من مفرود الجبن أو جبن الكريمة

1 عبوة من البروكولي المجمد (مطهو طبقًا لتعليمات العبوة ومصفى جيدًا)

1 كوب من الفاصوليا الخضراء (مقطعة إلى قطع بطول ½ بوصة)

2 علبة من شوربة كريمة الفطر

¾ كوب من البصل المقطع

¾ كوب من الكرفس المقطع

6 ملاعق صغيرة من الزبد

الطريقة

1. تخلط المكونات الأربعة الأولى برفق، ثم تضاف شوربة كريمة الفطر غير المخففة إلى الخليط.
2. يشوح البصل والكرفس في الزبد، ثم يخلطا مع خليط الأرز.
3. يوضع الخليط باستخدام ملعقة في كسرولة كبيرة الحجم ذات غطاء مدهونة بالزبد، ويخبز لمدة ساعة على درجة حرارة 180.
4. يقدم ساخنًا.

جراتان السبانخ
الكريمية

المقادير

- 2 عبوة (وزن 280 جم) من السبانخ المقطعة المجمدة (مذابة)
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد
- ½ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 حبة كراث أندلسي مقطعة إلى مكعبات
- ½ بصلة صغيرة
- 1 فص مفروم من الثوم
- ¾ كوب من الكريمة الثقيلة
- ⅛ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب (مطحونة حديثًا أو مبشورة)
- 1 كوب من جبن البارميزان المبشور الطازج
- ⅔ كوب من جبن الموتزاريلا المبشور
- ⅔ كوب من البقسماط
- ملح وفلفل أسود مطحون

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 230 مئوية، وتدهن صينية خبز من السيراميك أو الزجاج بالقليل من الزيت.
2. يخلط نوعا الجبن معًا، ثم يوضع الخليط جانبًا.
3. تسخن مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويضاف إليها الزيت والزبد، وبمجرد أن يذوب الزبد ويسخن الزيت يضاف الكراث الأندلسي والبصل والثوم، ويطهوا لمدة من 4 إلى 5 دقائق، مع مراعاة ألا يكرمل البصل والثوم، وتخفض درجة الحرارة إذا بدأ في اكتساب اللون البني.
4. تضاف الكريمة الثقيلة وجوزة الطيب إلى المقلاة وترفع درجة الحرارة إلى ما بين متوسطة ومرتفعة، ويترك الخليط كي يقل لمدة من 5 إلى 6 دقائق.
5. بينما يتكثف خليط الكريمة، توضع السبانخ المذابة في منشفة أطباق نظيفة ويجفف منها الماء قدر الإمكان.
6. تضاف السبانخ وجوزة الطيب ونصف خليط الجبن إلى الكريمة المكثفة ويقلب الخليط، ثم يتم تذوق السبانخ الكريمية وتتبل بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
7. تصب السبانخ الكريمية في الصينية المدهونة بالزيت، ويرش بقية خليط الجبن بالتساوي على الوجه، ثم يرش البقسماط.
8. يخبز الجراتان على درجة حرارة 230 مئوية لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن تذوب طبقة الجبن العلوية وتكتسب اللون الذهبي.
9. تقدم ساخنة.





الفاصوليا الخضراء

مع البصل المكرمل

المقادير

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
3 بصلات حمراء متوسطة الحجم (مقطعة إلى فصوص صغيرة)
500 جم من الفاصوليا الخضراء (مشذبة)
½ كوب من مرق الخضروات
1 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
2 ملعقة صغيرة من السكر البني الفاتح
¼ ملعقة صغيرة من الملح
فلفل أسود مطحون حديثًا (حسب الذوق)

الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف البصل ويطهى لمدة من 10 إلى 15 دقيقة مع التقليب المستمر إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
2. في تلك الأثناء يغلى ماء مملح تمليحًا خفيفًا في قدر كبيرة الحجم، ثم تضاف الفاصوليا الخضراء وتطهى دون غطاء لمدة من 6 إلى 7 دقائق إلى أن تصبح طرية هشة، ثم تصفى من الماء.
3. يضاف المرق إلى البصل ويطهى معه لمدة 5 دقائق، ثم يضاف الخل ويقلب ومعه السكر البني والملح والفلفل الأسود، ثم تضاف الفاصوليا وتغطى ويطهى الخليط لمدة دقيقتين.
4. تقدم دافئة.

طاجن البطاطس المخبوزة

المقادير

6 حبات بطاطس متوسطة الحجم (منظفة لكن غير مقشرة)
6 ملاعق كبيرة من الزبد
1½ كوب من جبن الشيدر المبشور
1 كوب من الكريمة الحامضة
1 ملعقة كبيرة من الحليب الطازج
3 فروع من البصل الأخضر (مقطع)
1 فص مفروم من الثوم
½ ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من فلفل الثوم المطحون حديثاً
¼ ملعقة صغيرة من الملح المنكه بالبصل
¼ ملعقة صغيرة من الملح المنكه بالثوم
8 شرائح من البسطرما (محمرة حتى القرمشة ومفتتة)
1 كوب إضافي من جبن الشيدر المبشور الطبقة العلوية

الطريقة

1. تخبز البطاطس في الفرن على درجة حرارة 180 إلى أن تنضج.
2. تبرد البطاطس وتقشر وتبشر.
3. في قدر يخلط الـ1½ كوب من الجبن مع الزبد ويقلبا إلى أن يذوب الجبن.
4. يرفع الخليط عن النار وتضاف الكريمة الحامضة والحليب والبصل والثوم والتوابل.
5. تضاف البطاطس وتقلب، ثم يوضع الخليط باستخدام ملعقة في طاجن سعته 2 لتر مدهون بالزيت.
6. ترش البسطرما وبقية جبن الشيدر على الوجه.
7. يغطى الطاجن ويخبز في الفرن إلى أن يذوب الجبن ويكتسب اللون البني الذهبي.





وصفات الأطفال لعيد الأم

عيدك سعيد يا ماما. ومن المعروف أن سعادة الام تتحقق فقط عندما ترى أطفالها سعداء. فعذراً يا ماما، إذ أنه حتى في يوم عيدك ستجهزين لنا الطعام لكن المفاجأة أنه طعام لتأكل منه العائلة كاملة، كبيرنا وصغيرنا ونحن بدورنا نعدك أننا اليوم سنأكل كامل الطبق ونجعلك سعيدة. نحن نحبك يا ماما، أدامك الله وكل أمهات العالم بصحة وسعادة!



السلوبي جو المطهي على نار هادئة

المقادير

- 2 كجم من اللحم المفروم (بدون دهن)
- 1 كوب من البصل المقطع
- 3 فصوص مفرومة من الثوم
- 1¼ كوب من الكاتشب
- 1 كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع
- ¼ كوب + 1 ملعقة كبيرة من صوص الوورسترشير
- ¼ كوب من السكر البني الداكن المعبأ
- 3 ملاعق كبيرة من الخردل
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ½ كوب من البازلاء الخضراء
- أرغفة هامبرجر محمصة

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم مضادة للالتصاق على نار بين المتوسطة والمرتفعة يطهى اللحم المفروم ويقلب مع البصل والثوم والبازلاء الخضراء إلى أن يكتسب اللحم اللون البني ويصبح البصل طريًا، ثم يصفى الخليط ويتم التخلص من الدهن.
2. يخلط الكاتشب مع بقية المكونات في قدر للطهي البطيء سعة أربع ليترات.
3. يضاف خليط اللحم المفروم ويقلب وتغطى القدر ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 6 إلى 8 ساعات.
4. يوضع الخليط باستخدام ملعقة في أرغفة الهامبرجر المحمصة ويقدم مع البطاطس.



ستيك اللحم المشوي بالأناناس

المقادير

- 500 جم من ستيك الكفل البقري (مقطع إلى مكعبات)
- 1 كوب من الصودا البيضاء
- 1 كوب من عصير الأناناس الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 3 فصوص مدقوقة من الثوم
- 1 فليفلة رومي حمراء (مقطعة إلى مكعبات بسمك 2 سم)
- 2 كوب من الأناناس الطازج (مقطع إلى مكعبات)
- كاتشب طماطم

الطريقة

1. يزال الدهن من الستيك ويدق بعنف، ثم يتبل في عصير الأناناس وصوص الصويا والثوم لمدة 30 دقيقة على الأقل، وفي حين استخدام الأسياخ الخشبية، ينصح بنقعها في الماء أثناء تتبيل اللحم.
2. يشك اللحم والفلفل والأناناس في 8 إلى 10 أسياخ، مع مراعاة استخدام أسياخ قصيرة للأطفال، ويشوى لمدة من 8 إلى 10 دقائق، مع قلبه على الوجه الآخر في منتصف وقت الشواء، إلى أن يكتسب اللون البني وينضج.
3. يقدم مع كاتشب الطماطم.



بيتزا الوافلز

المقادير

8 قطع وافل مجمدة

1 كوب من لحم أفخاذ الدجاج المقطع (اختياري)

1 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور

½ فليفلة رومي خضراء (مقطعة إلى مكعبات صغيرة)

3 بيضات مخفوقة

¼ كوب من الكريمة الثقيلة

½ ملعقة صغيرة من الملح

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

سكر مطحون (اختياري)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
2. تحمص الوافلز إلى أن تقرمش.
3. ترش صينية خبز ذات جوانب برشاش طبخ غير لاصق وتوضع فيها الوافلز.
4. يوضع لحم الدجاج (في حال استخدامه) والفلفل الرومي وجبن الموتزاريلا على الوافلز.
5. في وعاء متوسط الحجم يخفق البيض مع الكريمة الثقيلة والملح والفلفل الأسود إلى أن يمتزج، ثم يوضع خليط البيض باستخدام ملعقة في منتصف كل قطعة وافل.
6. عندما يغطي خليط البيض الوافلز، يرش عليه جبن البارميزان.
7. تخبز الوافلز لمدة من 18 إلى 24 دقيقة أو إلى أن ينتفش خليط البيض ويستقر ويكتسب الجبن اللون البني الفاتح.
8. يرش السكر على الوجه، إذا كانت هناك رغبة، أو يمكن تقديم الوافل مع شراب القيقب الدافئ.
9. تترك البيتزا كي تبرد لمدة 5 دقائق قبل تقديمها.

المقادير

بشر ½ برتقالة
½ كوب من الزبد غير المملح (مطرى)
¾ كوب من السكر البني الفاتح (معبأ)
2 ملعقة كبيرة من الدقيق
⅛ ملعقة صغيرة من الملح
2 ملعقة كبيرة من الحليب
½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
1¼ كوب من الشوفان الملفوف
¼ كوب من الزبيب الذهبي
¼ كوب من البيقان المقطع ناعمًا

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 170 مئوية، ويفرد ورق خبز في صينية خبز، بحيث تستخدم نقاط من الزبد أو الدهن كي تثبت أركان الورق.
2. يخلط الزبد مع السكر باستخدام خلاط كهربي لمدة 3 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا.
3. يضاف الدقيق والملح والحليب معًا ويضربوا مع الخليط، ثم يضاف مستخلص الفانيليا وبشر البرتقال ويخلطا لمدة 30 ثانية إضافية، ثم باستخدام ملعقة خشبية يضاف الشوفان والزبيب والبيقان ويقلبوا.
4. يشكل العجين على شكل كرات قطر الواحدة منها 1 بوصة، بحيث تشكل كل منها بملعقة صغيرة مستديرة، ثم توضع الكرات في الصينية المجهزة على بعد 3 بوصات بين الواحدة والأخرى.
5. يخبز البسكويت في منتصف الفرن لمدة 10 دقائق تقريبًا إلى أن تخرج منه فقاقيع وتبدأ الحواف في اكتساب لون ذهبي داكن، ثم تنقل الصينية إلى رف سلكي وتترك لتبرد لمدة دقيقتين.
6. ترفع جوانب ورق الخبز بحرص وتنقل إلى سطح العمل ويترك البسكويت ليبرد لمدة 5 دقائق تقريبًا قبل وضعه برفق في طبق تقديم وتقديمه.



بسكويت البيقان والشوفان

بيتزا المافنز



المقادير

- 1 قطعة مافن إنجليزية (مقطعة إلى نصفين)
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 1 ملعقة صغيرة من البستو الأحمر (المصنوع من الطماطم واللوز)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ½ بصلة حمراء صغيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح)
- ½ حبة طماطم طازجة (مفرغة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
- 3 حبات من الفطر (مقطعة إلى شرائح)
- ½ حبة كوسة صغيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
- ¼ كوب من الزيتون الأسود
- ¼ ثمرة فلفل رومي
- ملح وفلفل أسود مطحون حديثًا
- 1 شريحة لانشون دجاج
- ½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشور الجاهز أو جبن الشيدر المبشور

الطريقة

1. يحمص نصفا المافن إلى أن تكتسب اللون الذهبي، ثم تترك كي تبرد.
2. تسخن مشواة الفرن.
3. يخلط معجون الطماطم مع البستو الأحمر ويفرد الخليط على نصفي قطعة المافن.
4. يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويطهى فيه البصل والطماطم والفطر والكوسة إلى أن يطروا ويكتسبوا اللون الذهبي.
5. تضاف التوابل، ثم يقسم خليط الخضروات بين نصفي قطعة المافن، ثم يرش اللانشون والزيتون والفلفل الرومي وجبن الموتزاريلا أو الشيدر على الوجه.
6. توضع المافن بيتزا تحت المشواة وتطهى لمدة 4 دقائق أو إلى أن تكتسب اللون الذهبي وتخرج منها فقاقيع.



السبانخ بشرائح الديك الرومي والجبن

المقادير

- 4 قطع كبيرة الحجم من الكرواسان (عمر يوم واحد)
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 1 كوب من البصل المقطع ناعمًا
- 1 عبوة من أوراق السبانخ الصغيرة (مقطعة)
- 2 كوب من جبن الشيدر الحاد (مبشور)
- ¾ كوب من شرائح الديك الرومي (مقطعة إلى مكعبات)
- 6 بيضات
- 2¼ كوب من كريمة الطهي
- 2 ملعقة صغيرة من خردل الديجون
- ¾ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف

الطريقة

1. يدهن طاجن مقاس 9x13 بوصة بالزبد.
2. باستخدام سكين مسنن يقطع الكرواسان إلى مكعبات يتراوح حجمها بين ¾ و1 بوصة، أي حوالي 6 أكواب، ويبعثر نصفها في الطاجن، بينما توضع بقية المكعبات جانبًا.
3. يذاب الزبد في قدر كبيرة الحجم، ويشوح فيه البصل على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة لمدة 5 دقائق مع التقليب المستمر، ثم تضاف السبانخ وتغطى القدر وتترك السبانخ لتنضج لمدة من 4 إلى 5 دقائق إلى أن تطرى مع التقليب من حين إلى آخر.
4. ترش السبانخ بالملعقة على مكعبات الكرواسان في الطاجن، ثم يرش عليها نصف مقدار الجبن وشرائح الديك الرومي كلها، ثم تضاف بقية مكعبات الكرواسان وبقية الجبن.
5. في وعاء يخفق البيض مع الكريمة والخردل والملح والفلفل والريحان إلى أن يمتزجوا، ثم يوزع الخليط باستخدام مغرفة بالتساوي على الطبقات في الطاجن.
6. يضغط على مكعبات الكرواسان برفق باستخدام شوكة كي ترطب كلها، ثم يغطى الطاجن بغلاف بلاستيكي ويوضع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل أو طوال الليل.
7. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 350 فهرنهايت، ويرفع الغلاف البلاستيكي عن الطاجن ويخبز في منتصف الفرن لمدة من 45 إلى 55 دقيقة تقريبًا إلى أن ينتفش ويكتسب اللون البني الذهبي.
8. ينقل الطاجن إلى رف سلكي ويترك ليبرد لمدة 10 دقائق على الأقل قبل التقديم.



المقادير

1 كوب من أرز السوشي
1½ كوب من الماء
3 ملاعق كبيرة من خل الأرز
1 ملعقة صغيرة من السكر
6 أفرخ من النوري (طحلب ياباني صالح للأكل)
1 جزرة مقطعة إلى أعواد
1 قطعة من مرتاديلا الدجاج
1 حبة أفوكادو مقطعة إلى شرائح
صوص صويا وزنجبيل مخلل للتقديم

الطريقة

1. يوضع الأرز مع الماء في قدر وتغطى القدر وتغلى محتوياتها، ثم تخفض درجة الحرارة ويترك الأرز على نار هادئة لمدة 10 دقائق، وبعدها تطفأ النار ويترك الأرز مغطى لمدة 10 دقائق أخرى.
2. يفرد الأرز في وعاء ويترك كي يبرد، ثم يرش بخليط من الخل والسكر ويقلب معه جيداً.
3. يستخدم مقص لقطع ورقة نوري إلى نصفين، وتوضع الورقة على جديلة الخيزران الخاصة بصنع السوشي بحيث يكون وجه النوري اللامع إلى أسفل، ثم يوضع بعض الأرز على النوري ويضغط عليه بأصابع مبتلة حتى سمك نصف سم، مع ترك فراغ بطول 1 سم عند أحد الأطراف، ثم يرتب الحشو فوق الأرز.
4. يتم اللف على الحشو من الطرف، وترفع جديلة الخيزران وتلف بإحكام، ويبلل الشريط الفارغ في الطرف ويضغط برفق لإغلاق الأطراف، ثم تقطع اللفافة إلى 6 أو 8 قطع باستخدام سكين حاد مبتل.
5. توضع القطع في طبق تقديم وتغطى بغلاف بلاستيكي وتحفظ في الثلاجة لمدة من 30 دقيقة إلى ساعة كي يطرى ورق النوري.
6. يقدم مع صوص الصويا والزنجبيل المخلل.

ميني سوشي



البان كيك المحبب

المقادير

- 2 كوب من الدقيق
- 3 ملاعق كبيرة من السكر
- 1½ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1½ كوب من الحليب
- ½ كوب من الكريمة الخفيفة
- 2 بيضة
- 3 ملاعق كبيرة من الزبد المذاب
- زبد
- توت طازج مشكل
- شراب القيقب

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخفق الدقيق مع السكر والبيكينج باودر وبيكاربونات الصودا والملحإلى أن يمتزجوا.
2. في وعاء متوسط الحجم يضرب البيض ويخلط مع الحليب والكريمة والزبد المذاب إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يضاف إلى خليط الدقيق ويقلب معه إلى أن يمتزجا، ثم يغطى العجين ويترك ليستقر لمدة 10 دقائق.
3. بينما يستقر العجين تسخن مقلاة على درجة حرارة 170 مئوية وتدهن بالقليل من الزيت، ويستخدم ¼ كوب قياس لصب دوائر من العجين في المقلاة.
4. يطهى العجين إلى أن تجف الحواف وتتكون فيه فقاقيع ويبدأ في القرقعة لمدة من دقيقتين إلى 4 دقائق تقريبًا، ثم تقلب البان كيك وتطهى لمدة من دقيقة إلى دقيقتين على الوجه الآخر إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
5. تقدم البان كيك مع الزبد وشراب القيقب والتوت الطازج المشكل.

لفائف الفطير بالمربى



المقادير

1 قاعدة فطيرة جاهزة (9 بوصات)
دقيق متعدد الاستخدامات
مربى من النوع المفضل
دهن نباتي
1 كوب من السكر المطحون
1½ ملعقة كبيرة من الماء

الطريقة

1. يقوم الطفل بفرد قاعدة الفطيرة على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق وتفرد طبقة رقيقة من المربى على العجين.
2. باستخدام سكين الزبد تقطع قاعدة الفطيرة إلى 20 شريحة، ثم تلف كل واحدة بداية من حافتها الواسعة، ثم تبرد اللفائف لمدة ساعة على الأقل كي تحافظ على شكلها أثناء الخبز.
3. عندما تصبح اللفائف جاهزة للخبز يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية، ثم يفرد ورق ألومينيوم في صينية خبز ويدهن بالدهن النباتي.
4. توضع اللفائف المبردة في صينية الخبز بحيث تكون كل لفافة على بعد 2 بوصة من الأخرى، وتخبز لمدة من 10 إلى 12 دقيقة إلى أن تتحمر تحميرًا خفيفًا، ثم ترفع الصينية من الفرن وتوضع اللفائف على رف سلكي.
5. يقوم الطفل بخلط السكر المطحون مع الماء في وعاء إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم تدهن اللفائف بعد أن تبرد بالخليط.
6. تقدم اللفائف.



دبابيس الدجاج المتبلة

المقادير

6 سيقان دجاج
¼ كوب من عصير الليمون
2 ملعقة كبيرة من الشراب الذهبي
1 كوب من ماء الصودا
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
1 ملعقة كبيرة من السمسم المحمص

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. في وعاء غير معدني تخلط الصودا مع عصير الليمون والشراب الذهبي وصوص الصويا والزيت النباتي والسمسم.
3. تشق دبابيس الدجاج وتضاف إلى الصوص وتقلب فيه إلى أن يغطيها، ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.
4. ترفع الدبابيس من التتبيلة، مع الاحتفاظ بالتتبيلة، وتوضع في صينية خبز مفرود بها ورق خبز غير لاصق، وتلف أطراف الدبابيس بورق الألومينيوم كي يسهل الإمساك بها.
5. تدهن دبابيس الدجاج بالتتبيلة المحفوظة وتطهى لمدة من 35 إلى 40 دقيقة مع تطريتها عدة مرات بالتتبيلة المحفوظة إلى أن تنضج تمامًا.
6. تقدم مزينة بأوراق الخس والطماطم الكرزية.



المقادير

1 عبوة (وزن 250 جم) من رقائق الشوكولاتة نصف محلاة
1 عبوة (وزن 250 جم) من المارشميلو كبير الحجم
¼ كوب من الزبد
5 أكواب من حبوب الأرز المقرمشة بنكهة الكاكاو
1 كوب من المارشميلو صغير الحجم
1 كوب من رقائق الشوكولاتة بالحليب
⅓ كوب من زبدة الفول السوداني

الطريقة

1. تدهن صينية مساحتها 13x9 بوصة بالزبد وتوضع جانبًا.
2. في وعاء كبير الحجم صالح لدخول فرن الميكروويف يوضع ½ كوب من رقائق الشوكولاتة النصف محلاةوتذاب في الميكروويف على حرارة متوسطة لمدة دقيقة واحدة.
3. يرفع الوعاء من الميكروويف ويضاف إليه المارشميلو كبير الحجم والزبد، ثم يوضع الوعاء في الميكروويف مرة أخرى على الطاقة العالية لمدة دقيقة، ثم يرفع وتقلب محتوياته، ويستمر في طهي الخليط على مرات بين كل منها دقيقة واحدة مع تقليبه كل مرة إلى أن يذوب وينعم.
4. تضاف حبوب الأرز وتقلب جيدًا، ثم يضاف المارشميلو صغير الحجم ورقائق الشوكولاتة بالحليب ويقلبوا إلى أن يمتزجوا، ثم باستخدام أصابع مدهونة بالزبد يفرد الخليط ويضغط عليه في الصينية المجهزة.
5. في وعاء صغير الحجم صالح لدخول فرن الميكروويف يوضع الـ1½ كوب المتبقي من رقائق الشوكولاتة النصف محلاة مع زبدة الفول السوداني، وتطهيا على نصف الطاقة لمدة دقيقة واحدة، ثم يرفع الوعاء من الميكروويف ويقلب الخليط إلى أن ينعم، ثم يسخن في الميكروويف على مرات بين كل منها 30 ثانية إذا دعت الحاجة.
6. تصب الشوكولاتة المذابة على خليط الحبوب وتفرد عليه إلى أن تغطيه، ثم يترك الخليط ليستقر إلى أن يبرد، ثم يقطع إلى ألواح.
7. تقدم الألواح.

المربعات المقرمشة السهلة



مربعات الليمون

المقادير

4 شرائح من الخبز البني

الحشو:

2 ملعقة كبيرة من بشر الليمون

⅓ كوب من عصير الليمون

4 بيضات

½ كوب من السكر

¼ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

سكر مطحون للتزيين

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخفق البيض مع السكر، ثم يضاف الدقيق ويخفق، ثم يضاف عصير وبشر الليمون ويخلط.
2. ترص شريحتان من الخبز في صينية خبز ويصب الحشو عليهما، ثم يوضع بقية الخبز على الحشو وتخبز الصينية في الفرن لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن تتحمر تحميرًا خفيفًا.
3. تبرد الشرائح وترش بالسكر المطحون.
4. تقدم.

ساندويتشات بسيطة



المقادير

الساندويتش الأول:

خبز أبيض

جبن كريمة

جوز

عسل

كمثرى

الساندويتش الثاني:

خبز أبيض

جبن كريمة بالأعشاب

طماطم

زيتون أسود

الساندويتش الثالث:

خبز باجيت فرنسي

برطمان معجون الشوكولاتة

موز

الطريقة

1. يفرد خليط العسل والجوز وجبن الكريمة على شريحة من الخبز الأبيض (يعد الخليط بخلط 1 عبوة من جبن الكريمة المطرى مع ¼ كوب من الجوز المقطع و2 ملعقة كبيرة من العسل)، وتوضع شرائح من الكمثرى على الوجه، ثم توضع شريحة أخرى من الخبز.
2. يفرد جبن الكريمة بالأعشاب على الخبز الأبيض وتوضع عليه شرائح من الطماطم والزيتون الأسود المفروم.
3. تفرد الشوكولاتة على شرائح رقيقة من خبز الباجيت وعليها شرائح من الموز.


الروستو العظيم
لكل محبي اللحوم، فرصتكم لإبهار كل من
يتذوق هذه الوصفات الرائعة، والغير معتادة.
جربوها وبالتأكيد، لن تندموا لأنها ستنال
على إعجاب كل من يتذوقها وبالطبع، سوف
يطلبون المزيد والمزيد.

اللحم المشوي

المغلف بالفلفل الحار



المقادير

1 قطعة (وزن 1 إلى 1½ كجم) من أسفل خاصرة البقرة

ملح وفلفل حسب الذوق

دهان الفلفل الحار:

1 ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار

2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

1 ملعقة صغيرة من مسحوق البصل

½ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 220 مئوية.
2. تخلط مكونات دهان الفلفل الحار في وعاء صغير الحجم، ويدهن على اللحم كله بالتساوي.
3. يوضع اللحم في صينية مسطحة، ولا يضاف إليه أي ماء أو يغطى، ويشوى اللحم في فرن درجة حرارته 220 مئوية لمدة 20 دقيقة، ثم تخفض درجة الحرارة إلى 180 مئوية ويستمر في الطهي إلى أن يبلغ اللحم درجة النضج المرغوبة.
4. يرفع اللحم من الفرن عندما يسجل الترمومتر الفوري درجة حرارة 70 مئوية لنضج متوسط أو 80 مئوية لنضج كامل، ثم ينقل إلى لوح تقطيع ويغطى على نحو فضفاض بورق الألومنيوم ويترك ليستريح لمدة 15 دقيقة.
5. يقطع اللحم عبر النسيج إلى شرائح رفيعة ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة، ثم يقدم.

لحم الخاصرة المشوي

المقادير

¼ كوب من الخردل كامل الحبة
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر
1 ملعقة كبيرة من الزعتر البري المجفف (مفتت ناعمًا)
1 ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف (مفتت ناعمًا)
1 قطعة فيليه كاملة من ستيك الخاصرة البقري
زيت نباتي للتشويح
ملح للدهان
فلفل أسود مطحون حديثًا

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يخلط الخردل مع زيت الزيتون والزعتر البري والزعتر.
2. يزال الدهن الإضافي والغلاف الفضي كله من اللحم.
3. تقطع قطعة الفيليه إلى نصفين متساويين طول كل منهما 7 بوصات، وستكون هناك قطعة بها جزء المؤخرة العريض ذي القطعتين، وقطعة أخرى تتكون من طرف أصغر.
4. يثنى الطرف الأصغر تحت القطعة العريضة ويربط بخيط قنبي لتصبح هناك قطعتان متساويتان في السمك، وتربط كل قطعة بحيث تفصل 2 بوصة بين الرباط والآخر.
5. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 230 مئوية، وتسخن قدر شواء جافة أو قدر حديدية كبيرة الحجم أو مقلاة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويصب فيها ما يكفي من الزيت النباتي لتغطية القاع.
6. يربت على اللحم كي يجف، ثم يرش بكمية وافرة من اللحم ويوضع في المقلاة، ويطهى دون أن يقلب إلى أن يصبح أسفله ذا لون بني واضح، ثم يقلب اللحم وتسفع الجوانب الأخرى، وسوف يستغرق هذا 4 دقائق لكل جانب كي يسفع جيدًا (هناك 3 أو 4 جوانب في كل قطعة لحم).
7. عندما ينتهي سفع اللحم، ينقل إلى لوح تقطيع ويدهن بخليط الخردل والأعشاب، ثم يطحن الفلفل الأسود الطازج عليه.
8. يوضع رف في صينية ويوضع عليه اللحم ويشوى في الفرن حتى درجة النضوج المرغوبة.
9. يرفع اللحم من الفرن ويترك كي يستريح في مكان دافئ لمدة 15 دقيقة قبل التقطيع.
10. يقدم اللحم دافئًا أو في درجة حرارة الغرفة مع يخنة الفطر المتبلة والبطاطس المهروسة بالثوم والمرق.

صلصة راجو الفطر المتبلة

المقادير

500 جم من الفطر الطازج (منظف ومقطع إلى شرائح أو أرباع)
2 إلى 4 ملاعق كبيرة من الزبد غير المملح
½ بصلة صغيرة مقطعة
½ ملعقة صغيرة من الملح
فلفل أسود مطحون حديثًا (حسب الذوق)
3 عروق من الزعتر الطازج (مقطّعة)
¼ كوب من عصير العنب الأبيض
½ كوب من كريمة الطهي

الطريقة

1. تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزبد في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
2. يضاف الفطر ويفرد بالتساوي في المقلاة، وترفع درجة الحرارة لتصبح عالية ويترك الفطر لينضج كما هو إلى أن يتحمر، ثم ترج المقلاة كي يقلب الفطر.
3. يضاف باقي الزبد على جوانب المقلاة أثناء طهي الفطر إذا بدت المقلاة جافة، ويستمر في الطهي إلى أن يتحمر الفطر جيدًا.
4. يضاف البصل ويطهى إلى أن يطرى، ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود، ويضاف الزعتر.
5. يضاف عصير العنب الأبيض وتكشط أي أجزاء عالقة بقاع المقلاة باستخدام ملعقة خشبية.
6. تضاف الكريمة ويغلى الخليط.
7. يرفع الخليط عن النار ويقدم.

البطاطس المهروسة بالثوم

المقادير

1 كجم من البطاطس (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات)
4 ملاعق كبيرة من الزبد (في درجة حرارة الغرفة)
¼ كوب من الكريمة الحامضة (في درجة حرارة الغرفة)
1 ملعقة كبيرة (أو أكثر) من الحليب الطازج الدافئ
ملح وفلفل أسود (حسب الذوق)

الطريقة

1. في قدر متوسطة الحجم تطهى البطاطس في ماء مملح إلى أن تطرى لمدة 15 دقيقة، ثم تصفى من الماء وتوضع مرة أخرى في القدر.
2. يضاف الزبد والثوم والكريمة الحامضة، وتهرس البطاطس باستخدام مهرسة أو شوكة إلى أن تختلط المكونات.
3. يضاف الحليب ملعقة واحدة في المرة إلى أن تبلغ البطاطس درجة التماسك المطلوبة.
4. يتم تذوق البطاطس ويضاف الملح والفلفل حسب الحاجة.
5. تنقل البطاطس إلى طبق تقديم وتقدم.

المرق

المقادير

عصارة صينية الشي
2 إلى 2½ كوب من مرق اللحم أو مرق الدجاج البارد
1 عود (½ كوب) من الزبد
1 كوب من الدقيق الأبيض

الطريقة

1. لإعداد مزيج الدقيق والزبد، يذاب الزبد ويضاف الدقيق ويخلط معه ويطهى لمدة دقيقتين على نار منخفضة الحرارة مع التقليب من حين إلى آخر.
2. تمال الصينية إلى الجانب ويزال منها أكبر قدر ممكن من الدهن، ثم يصب المرق البارد على السوائل المتبقية في المقلاة.
3. سوف تجمد الكتل المتبقية من الدهن، ولذا ترفع من المقلاة بسرعة باستخدام ملعقة، ثم تغلى محتويات الصينية مع التقليب وكشطها جيدًا لإذابة عصارة اللحم المكرملة.
4. يثخن قوام المرق قليلاً بالمزيد من مزيج الدقيق والزبد إذا دعت الحاجة.
5. يتم تذوق المرق، ويضاف الملح والفلفل الأسود إذا دعت الحاجة.
6. يصفى المرق ويقدم في قارب صلصة دافئ.



اللحم المشوي المتبل

المقادير

- 1 شريحة (وزن 2 كجم) من لحم الفخذ أو لحم المتن البقري
- 3 فصوص مفرومة من الثوم
- 1 كوب من عصير البرتقال الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 1 قطعة (طول 2 بوصة) من الزنجبيل الطازج (مقطعة إلى 4 قطع)
- ½ إلى ¾ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 برطمان (1½ كوب) من مرق اللحم (من المتجر)
- ¼ ملعقة صغيرة من صوص الووسترشير
- ¼ كوب من الماء

الفاصوليا الخضراء والبصل المكرمل:

- 4 شرائح من اللحم البقري المقدد (مقطعة إلى قطع بحجم 1 بوصة)
- 2 بصلة كبيرة الحجم (مقطعتان إلى فصوص بحجم ½ بوصة)
- 2 ملعقة كبيرة من خل العنب الأحمر
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني المعبأ
- 1 عبوة (وزن ½ كجم) من الفاصوليا الخضراء المجمدة (مطبوخة)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. في معالج الطعام يضرب الثوم مع الفلفل والزنجبيل وعصير البرتقال وصوص الصويا، ثم يصب الخليط على اللحم ويتبل فيه اللحم لمدة ساعة أو طوال الليل.
3. يوضع اللحم على رف في صينية مسطحة، ولا يضاف إليه أي ماء أو يغطى، ويشوى في الفرن لمدة ساعتين من أجل درجة نضوج متوسطة، وساعتين ونصف لدرجة نضوج شبه كاملة و3 ساعات لدرجة نضوج كاملة.
4. يطهى اللحم المقدد في مقلاة كبيرة الحجم إلى أن يقرمش، ثم يرفع من المقلاة وتصب منها السوائل باستثناء مقدار 2 ملعقة كبيرة.
5. يضاف البصل إلى المقلاة ويطهى على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة لمدة من 35 إلى 40 دقيقة أو إلى أن يطرى تمامًا، مع التقليب من آن إلى آخر.
6. يضاف الخل والسكر ويطهى الخليط على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة لمدة من دقيقة إلى دقيقتين أو إلى أن يتبخر السائل.
7. تضاف الفاصوليا الخضراء واللحم المقدد ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود.
8. يرفع اللحم من النار عندما ينضج حسب الرغبة، ثم يغطى بورق الألومينيوم ويترك ليستريح لمدة 15 دقيقة.
9. يرفع الرف من الصينية ويضاف إليها المرق وصوص الووسترشير و¼ كوب من الماء، ويطهى الخليط على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة لمدة من 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن تخرج منه فقاقيع.
10. يقطع اللحم ويقدم مع الصوص والخضروات.

بودنج يوركشاير

- ¾ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 3 بيضات
- ¾ كوب من الحليب
- ½ كوب من عصارة صينية اللحم المشوي

الطريقة

11. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 230 مئوية.
12. يغربل الدقيق والملح في وعاء.
13. في وعاء آخر يضرب البيض مع الحليب إلى أن يصبح الخليط خفيفًا ومزبدًا.
14. تضاف المكونات الجافة وتقلب إلى أن تختلط.
15. تصب عصارة الصينية في صينية خبز خاصة بالكب كيك وتوضع في الفرن وتسخن السوائل إلى أن يتصاعد منها البخار.
16. ترفع الصينية من الفرن بحذر ويصب فيها العجين.
17. توضع الصينية في الفرن مرة أخرى ويطهى الخليط لمدة من 15 إلى 20 دقيقة إلى أن ينتفش ويجف.

المقادير

1 كجم من لحم الفخذ البقري
½ ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
½ ملعقة صغيرة من الأوريجانو المجفف
½ ملعقة صغيرة من الفلفل

الخضروات:
3 حبات متوسطة الحجم من الكوسة (مقطعة إلى قطع بسمك ½ بوصة)
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
½ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
½ كوب من أنصاف الطماطم الكرزية

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. يخلط الملح مع الأعشاب، ويدهن اللحم بالخليط.
3. يوضع اللحم على رف في صينية مسطحة، ويغرس فيه ترمومتر لحم بحيث تكون الإبرة في منتصف الجزء الأكثر سمكاً من اللحم، ولا يضاف إليه أي ماء أو يغطى، ويشوى اللحم في فرن درجة حرارته 180 مئوية لمدة ساعة لدرجة نضج متوسطة ولمدة ساعتين لنضج كامل.
4. يرفع اللحم من الفرن عندما يسجل الترمومتر درجة حرارة 70 مئوية لنضج متوسط أو 80 مئوية لنضوج كامل، ثم ينقل إلى لوح تقطيع ويغطى على نحو فضفاض بورق الألومونيوم ويترك ليستريح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
5. ترفع درجة حرارة الفرن إلى 220 مئوية.
6. تخلط مكونات الخضروات، فيما عدا الطماطم، في وعاء كبير الحجم وتقلب، وتوضع في صينية وتشوى لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تطرى.
7. تضاف الطماطم وتقلب.
8. يقطع اللحم ويقدم مع الخضروات، ويتبل بالملح والفلفل، حسب الرغبة.

اللحم المشوي الإيطالي

السريع مع الخضروات

اللحم المشوي المدهون بصوص الشواء

المقادير

1 قطعة (وزن 1 كجم) من لحم الفخذ البقري

2 ملعقة صغيرة من الماء

½ كجم من البطاطس الحمراء الصغيرة (مقطعة إلى قطع بسمك 1½ بوصة)

دهان صوص الشواء:

3 ملاعق كبيرة من مسحوق الفلفل الحار

3 ملاعق كبيرة من السكر البني

2 ملعقة صغيرة من خل التفاح

1 ملعقة صغيرة من صوص الوورسترشير

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180.
2. تخلط مكونات دهان صوص الشواء في وعاء صغير الحجم، ويترك مقدار 2 ملعقة كبيرة منه للبطاطس، بينما يدهن الباقي على اللحم بالتساوي.
3. يوضع اللحم في صينية مسطحة، ويغرس فيه ترمومتر لحم بحيث تكون الإبرة في منتصف الجزء الأكثر سمكًا من اللحم، ولا يضاف إليه أي ماء أو يغطى، ويشوى اللحم في فرن درجة حرارته 180 مئوية لمدة من ساعة ونصف إلى ساعتين إلا ربعًا لدرجة نضج متوسطة ومن ساعتين إلى ساعتين ونصف لنضج كامل.
4. يرفع اللحم من الفرن عندما يسجل الترمومتر درجة حرارة 70 مئوية لنضج متوسط أو 80 مئوية لنضج كامل، ثم ينقل إلى لوح تقطيع ويغطى على نحو فضفاض بورق الألومونيوم ويترك ليستريح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
5. في تلك الأثناء يخلط دهان صوص الشواء المحفوظ مع 2 ملعقة صغيرة من الماء في وعاء كبير الحجم، وتضاف البطاطس إلى الخليط وتقلب كي يغطيها بالتساوي.
6. توضع البطاطس في صينية خبز وترش بالقليل من رشاش الطبخ وتغطى بورق الألومونيوم وتشوى لمدة ساعة.
7. يرفع ورق الألومونيوم عن البطاطس ويستمر في شوائها لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إضافية أو إلى أن تطرى.
8. يقطع اللحم إلى شرائح رفيعة ويقدم مع البطاطس.



اللحم المشوي على نار هادئة

المقادير

2 كجم من لحم الفخذ البقري
كمية سخية من الملح والفلفل الأسود المطحون
1 جزرة كبيرة الحجم (مقطعة إلى قطع بحجم 1 بوصة)
1 حبة بطاطس كبيرة الحجم (مقطعة إلى قطع بحجم 1 بوصة)
2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 160 مئوية.
2. يغلف اللحم كله بالملح والفلفل الأسود، ويترك ليستريح لمدة 15 دقيقة كي يمتص الملح بعض العصارة إلى أعلى اللحم، وهذه العصارة سوف تكرمل وتمنح نكهة غنية للصوص.
3. يوضع الزيت في صينية على نار عالية الحرارة ويسفع اللحم من كل جانب إلى أن يكتسب اللون البني، ثم يوضع جانبًا.
4. توضع قطع الجزر والبطاطس في الصينية ذاتها ويوضع اللحم فوقها، ثم تغطى الصينية وتدخل الفرن إلى أن تخرج العصارة من اللحم وينضج حسب الذوق.
5. يرفع الغطاء عن الصينية وترفع درجة الحرارة إلى 230 درجة مئوية ويطهى اللحم لمدة 10 دقائق أخرى أو إلى أن يبدو مقرمشًا.
6. يرفع اللحم من الفرن ويترك كي يستريح لمدة 15 دقيقة قبل التقديم.

البطاطس المهروسة

المقادير

1½ كجم من البطاطس (مغسولة ومقشرة ومقطعة إلى قطع كبيرة)
2 لتر من الماء (أو أكثر) لسلق البطاطس
1 ملعقة كبيرة من الملح
½ إلى ¾ كوب من الحليب
6 ملاعق كبيرة من الزبد (في درجة حرارة الغرفة)
¾ ملعقة صغيرة من الملح
⅛ ملعقة صغيرة من الفلفل

الطريقة

1. تسلق البطاطس في الماء المغلي المملح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تطرى، ثم تصفى من الماء.
2. تهرس البطاطس في وعاء كبير الحجم حتى لا تصبح فيها كتل.
3. يضاف الحليب على دفعات صغيرة مع التقليب بعد كل إضافة إلى أن يبلغ الخليط درجة التماسك المطلوبة.
4. يضاف الزبد والملح والفلفل ويخلطوا إلى أن تصبح البطاطس خفيفة ورغبة.

الذرة المشوحة في الزبد

المقادير

1 عبوة (وزن 450 جم) من حبوب الذرة المجمدة (مذاب عنها الثلج)
½ كوب من الزبد
1 فص مفروم من الثوم
ملح حسب الذوق
فلفل أسود مطحون حسب الذوق
1 ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع

الطريقة

1. في مقلاة ساخنة يذاب الزبد ويضاف إليه الثوم ويشوح إلى أن تتصاعد رائحته.
2. تضاف الذرة وتشوح لمدة من 4 إلى 5 دقائق.
3. يتبل الخليط بالملح والفلفل والبقدونس ويقلب قليلاً.
4. يرفع الخليط عن النار ويوضع في طبق تقديم.

الصوص

المقادير

3 إلى 4 أكواب من الماء
2 إلى 3 ملاعق كبيرة من نشا الذرة (مخلوط مع ¼ كوب من الماء)
4 قطع من حبوب الهيل
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يصب الماء في الصينية التي شوي فيها اللحم وهي لا تزال ساخنة كي يحرر العصارة الملتصقة بالقاع.
2. ترفع البطاطس والجزر من الصينية ويكشط القاع باستخدام ملعقة خشبية.
3. يضاف ويخلط نشا الذرة المشوي مع الماء البارد مع التقليب المستمر على نار عالية الحرارة.
4. يغلى الصوص ويتبل بالملح والفلفل الأسود ويستمر في التقليب إلى أن يصبح سميكًا.
5. تطفأ النار وينقل الصوص إلى وعاء تقديم.

لحم الريب آي المشوي



المقادير

1 شريحة (وزن 1½ كجم) من لحم الريب آي البقري (منظف ومزال منه الدهن)
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 بصلة صغيرة مقطعة
6 فصوص مفرومة ناعمًا من الثوم
2 ملعقة كبيرة من أوراق الزعتر الطازجة (مقطعة)
2 كوب من عصير العنب الأحمر
1½ كوب من الكاتشب
3 ملاعق كبيرة من صوص الستيك (من المتجر)
3 ملاعق كبيرة من السكر البني
2½ ملعقة كبيرة من زيت السمسم
2 ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
1 ملعقة كبيرة من العسل الأسود
1 ملعقة كبيرة من الأوريجانو المجفف
1 ملعقة كبيرة من البابريكا
½ ملعقة كبيرة من القصعين المجفف
½ ملعقة كبيرة من صوص الفلفل الحار

الطريقة

1. في قدر متوسطة الحجم يوضع الزيت والبصل على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة ويطهى البصل لمدة 8 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح نصف شفاف.
2. يضاف الثوم ويشوح لمدة 30 ثانية، ثم تضاف بقية المكونات وتغلى ببطء، ثم تغطى القدر وتخفض درجة الحرارة ويستمر في الطهي على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
3. يرفع الغطاء، وترفع درجة الحرارة إلى ما بين متوسطة ومرتفعة الحرارة ويغلى الخليط إلى أن يتبقى منه 2½ كوب فقط، ثم ينقل إلى وعاء كي يبرد.
4. يوضع اللحم في وعاء وتصب نصف التتبيلة عليه ويغطى ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة أو طوال الليل، ويحفظ باقي التتبيلة في الثلاجة.
5. قبل ساعة من الشروع في الطهي يرفع اللحم من الثلاجة ويفرك ببعض الملح والفلفل الأسود، ثم يوضع في صينية ويشوى في الفرن على درجة حرارة 230 مئوية لمدة 20 دقيقة، ثم تخفض درجة الحرارة إلى 170 مئوية ويطهى حتى درجة النضوج المرغوبة، وبعد النضوج يترك اللحم كي يستريح لمدة 15 دقيقة قبل التقديم.
6. يقطع اللحم ويقدم مع البطاطس المشوية وصوص الفجل الحار والسلطة.

البطاطس المشوية البسيطة

المقادير

10 حبات كبيرة الحجم من البطاطس
½ كوب من زيت الزيتون
1 ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع
ملح حسب الذوق

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 230 مئوية.
2. تنظف البطاطس جيدًا وتقطع إلى أرباع بالطول.
3. توضع البطاطس في صينية وترش بزيت الزيتون وتقلب فيه كي يغطيها قليلاً.
4. تشوى البطاطس في الفرن لمدة من 30 إلى 40 دقيقة، حسب حجمها.
5. ترش البطاطس بالملح والبقدونس المقطع، ثم تقدم.

صوص الفجل الحار

يعد صوص الفجل الحار بينما يشوى اللحم

المقادير

1½ إلى 3 ملاعق كبيرة من جذر الفجل الحار (منظف ومقشر ومبشور)
1 ملعقة صغيرة من الخل العنب
1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
¼ ملعقة صغيرة من الخردل
¼ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثًا
1 ملعقة صغيرة من السكر
1 كوب من الكريمة المخفوقة

الطريقة

1. يخلط الفجل الحار المبشور في وعاء مع الخل وعصير الليمون والخردل والملح والفلفل والسكر.
2. تضاف الكريمة المخفوقة بحرص مع مراعاة عدم المغالاة في خلطها كي لا تتخثر.
3. ينقل الخليط إلى طبق تقديم ويقدم.

سلطة الجرجير والطماطم مع تتبيلة العسل والخل البلسمي

المقادير

200 جم من أوراق الجرجير (مغسول ومنظف ومبرد)
1 كوب من الطماطم الكرزية (مقطعة إلى أنصاف)

التتبيلة:
⅓ كوب من زيت الزيتون البكر إكسترا
¼ كوب من الخل البلسمي
1 ملعقة كبيرة مستوية من العسل
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. توضع مكونات التتبيلة كلها في برطمان صغير الحجم، ويغلق البرطمان ويرج جيدًا كي تختلط المكونات، ثم يصب الخليط على أوراق الجرجير والطماطم في وعاء سلطة، مع تقليبها كي تغطيها التتبيلة.
2. تقدم السلطة.

المقادير

1 قطعة (وزن 1½ كجم) من لحم الحقوين البقري

1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

1 كجم من البطاطا الحلوة (مقشرة ومقطعة إلى قطع بسمك 1 بوصة)

ملح حسب الذوق

دهان الفلفل الحار:

2 ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار

1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم

2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو غير المحلى

1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

الطريقة

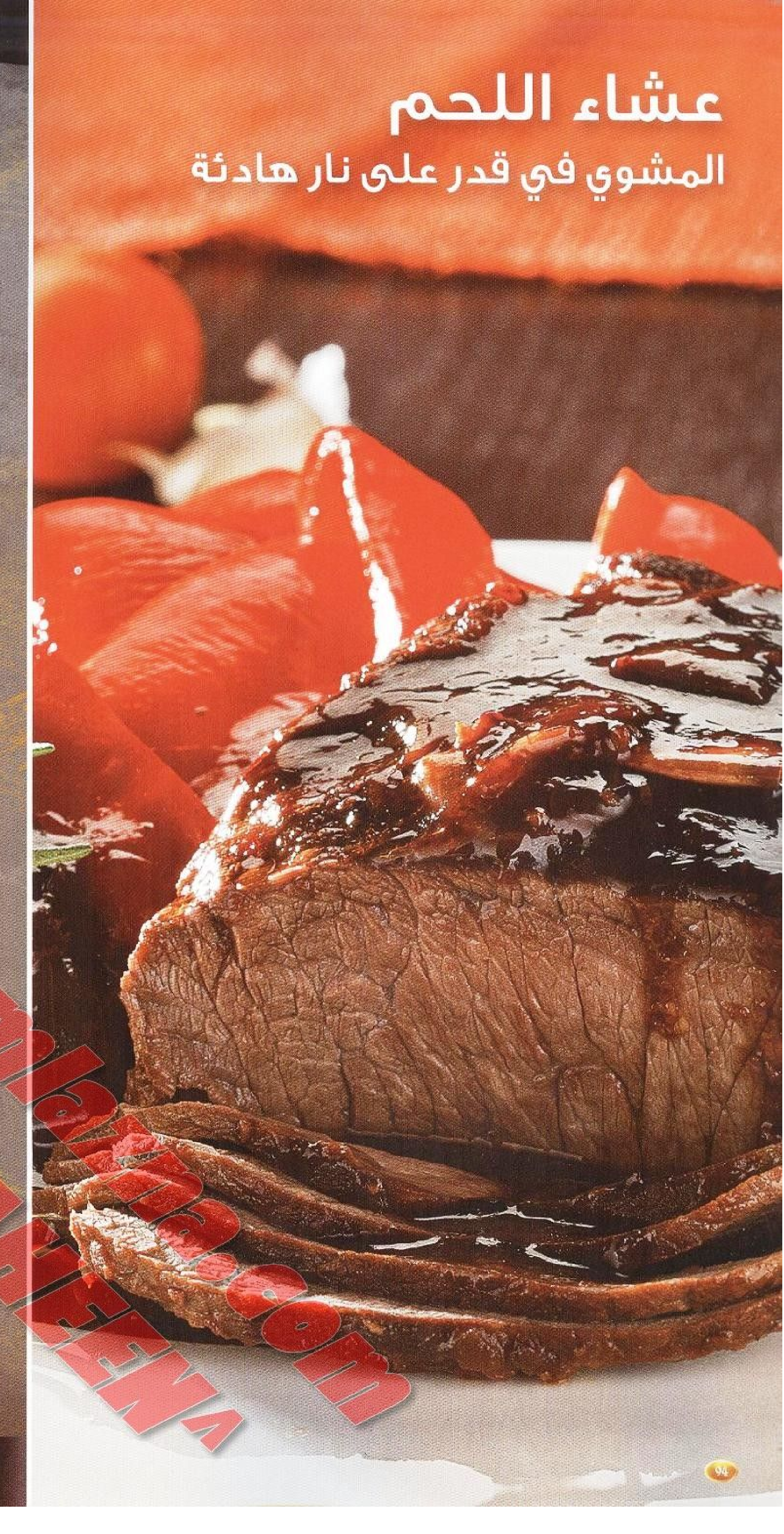
1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تخلط مكونات دهان الفلفل الحار في وعاء صغير الحجم، ويترك مقدار 2 ملعقة كبيرة منه للبطاطا الحلوة، بينما يدهن الباقي على اللحم بالتساوي.
3. يوضع اللحم على رف في صينية مسطحة، ويغرس فيه ترمومتر لحم بحيث تكون الإبرة في منتصف الجزء الأكثر سمكا من اللحم، ولا يضاف إليه أي ماء أو يغطى، ويشوى اللحم في فرن درجة حرارته 180 مئوية لمدة من ساعة ونصف إلى ساعتين إلا ربعا لدرجة نضج متوسطة ومن ساعتين إلى ساعتين ونصف لنضج كامل.
4. يرفع اللحم من الفرن عندما يسجل الترمومتر درجة حرارة 70 مئوية لنضج متوسط أو 80 مئوية لنضج كامل، ثم ينقل إلى لوح تقطيع ويغطى على نحو فضفاض بورق الألومينيوم ويترك ليستريح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
5. في تلك الأثناء يخلط دهان الفلفل الحار المحفوظ مع الزيت في وعاء كبير الحجم، وتضاف البطاطا الحلوة إلى الخليط وتقلب كي يغطيها بالتساوي.
6. توضع البطاطا الحلوةفي صينية خبز معدنية وترش بالقليل من رشاش الطبخ وتغطى بورق الألومونيوم وتشوى لمدة ساعة، ثم يرفع ورق الألومونيوم عنها ويستمر في شيها لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إضافية أو إلى أن تطرى.
7. يقطع اللحم إلى شرائح رفيعة ويقدم مع البطاطا الحلوة، ويتبل اللحم والبطاطا الحلوة بالملح، حسب الرغبة.

اللحم المشوي

المدهون بالفلفل الحار



عشاء اللحم
المشوي في قدر على نار هادئة



المقادير

1 قطعة (وزن 1½ كجم) من لحم الكتف البقري أو لحم الكفل البقري
1 عبوة (2 ملعقة كبيرة) من خلطة التتبيلة الإيطالية
2 بصلة كبيرة الحجم (تقطع كلتاهما إلى 8 فصوص)
2 فص مقشر من الثوم
2 فليفلة رومي حمراء (مقطعتان إلى قطع بحجم 1½ بوصة)
½ كوب من مرق اللحم
2 حبة كوسة (مقطعتان إلى شرائح بسمك ¼ بوصة)
2½ ملعقة كبيرة من نشا الذرة (مذاب في 2 ملعقة كبيرة من الماء)
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. توزع التتبيلة بالتساوي على جميع جوانب اللحم.
2. يوضع البصل والثوم في قدر طهي بطيء في 4 أو 5 لترات من الماء، ويوضع اللحم فوقهما.
3. يضاف الفلفل الرومي والمرق وتغطى القدر ويطهى اللحم على درجة الحرارة العالية لمدة 5 ساعات أو على المنخفضة لمدة 8 ساعات.
4. تضاف الكوسة ويستمر في الطهي مع وضع الغطاء لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يكون اللحم طريًا عند غرس شوكة فيه.
5. يرفع اللحم والخضروات من القدر ويصفى السائل منها ويزال الدهن.
6. يخلط 2 كوب من سائل الطهي مع خليط نشا الذرة في قدر متوسطة الحجم، ويغلى الخليط مع التقليب المستمر لمدة دقيقة أو إلى أن يصبح سميكًا.
7. يقطع اللحم إلى شرائح ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة.
8. يقدم مع الخضروات والمرق.

اللحم المشوي
بالليمون والأعشاب

المقادير

1 كجم من لحم الخاصرة السفلي البقري

التتبيلة:

- ½ كجم من البقدونس الطازج المقطع
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 4 إلى 5 فصوص مفرومة من الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

الخضروات:

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 رطل من البطاطس الحمراء الصغيرة (مقطعة إلى أنصاف)
- ½ رطل من الجزر الصغير
- 4 بصلات صغيرة الحجم (مقطعة إلى أنصاف)
- 2 حبة كوسة متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح بسمك ¾ بوصة)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تخلط مكونات التتبيلة ويدهن نصف الخليط على اللحم.
3. في وعاء كبير الحجم تقلب بقية التتبيلة مع الخضروات.
4. يوضع اللحم في صينية مسطحة، ويغرس فيه ترمومتر لحم بحيث تكون الإبرة في منتصف الجزء الأكثر سمكاً من اللحم وليس في الدهن، ولا يضاف إليه أي ماء أو يغطى، ويشوى اللحم في فرن درجة حرارته 180 مئوية لمدة ساعة لدرجة نضج متوسطة ولمدة ساعتين إلى ساعتين ونصف لنضج كامل.
5. بعد مضي مدة من نصف ساعة إلى ساعة توضع الخضروات، فيما عدا الكوسة، في الصينية حول اللحم.
6. يرفع اللحم من الفرن عندما يسجل الترمومتر درجة حرارة 70 مئوية لنضوج متوسط أو 80 مئوية لنضوج كامل، ثم ينقل إلى لوح تقطيع ويغطى على نحو فضفاض بورق الألومونيوم ويترك ليستريح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
7. ترفع درجة حرارة الفرن إلى 220 درجة مئوية وتضاف الكوسة إلى الخضروات على الرف وتشوى لمدة من 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تطرى.
8. يقطع اللحم ويقدم مع الخضروات، ويتبل بالملح والفلفل، حسب الرغبة.



عربي كل يوم

ووصفات جديدة



عربي، عربي، وكل يوم أشهى الأكل العربي ولتنعم سفرتنا بهذه الوصفات المميزة كونها كلها وصفات عربية. جربوا وصفاتنا هذه حين تودون العودة الى جذوركم العربية والى الاطباق التي ليس لها مثيل ولتصبح الصحبة حول السفرة العامرة صحبة طيبة.



كوسا وباذنجان محشي

المقادير

10 كوسايات صغيرة الحجم، منقورة (يُحتفظ باللب)
10 باذنجانات صغيرة الحجم

الحشوة

200 غم لحم ضأن، مفروم
1½ كوب ونصف الكوب مِن الأرز المغسول والمنقوع في الماء، والمصفّى الماءً منه
1 ملعقة صغيرة من النَّعناع المجفف
1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
2 ملعقتان صغيرتان من الزُبد المنقّى
1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملح وفلفل أسود
12 حبة بندورة طازجة، متوسطة الحجم، تُقشر، وتُهرس (أو علبتان من البندورة المحفوظة، حجم كل منها 800 مل)

الطريقة

تُخلط مكونات الحشوة، وتُحشى بها أجواف الكوسا والباذنجان

الصّلصة

1. يُسخن الزّبد في قدر، على النار.
2. تشوحُ فيه بصلة مفرومة، و4 فصوص من الثّوم المقطّع.
3. يُضاف إليها مهروسُ البندورة الطّازجة المقشرة.
4. يُضاف إليها بعضُ من لبِ الكوسا.
5. تُضاف ملعقتان كبيرتان من معجون البندورة، وكوب من الماء.
6. تُضاف ملعقتان كبيرتان من النَّعناع المجفف.
7. يُوضع الكوسا والباذنجان في قدر، ثمّ تُصب عليها الصّلصة، وتُوضع على النار، حتّى الغليان.
8. يُوضع على القدر غطاؤها، وتُترك على نارٍ هادئة مدة 30 إلى 40 دقيقة حتى ينضج ما فيها.
9. يُقدّم الطبق للأكل مع سلطة الزبادي بالّنعناع.



المقادير

- 450 غم من الكوسا، مقطعة إلى شرائح رفيعة، مستديرة
- 450 غم من البندورة المقشرة، والمفرومة فرماً ناعماً
- نعناع مجفف
- نعناع طازج، ومفروم (للزينة)
- 2 بصلتان، متوسّطتا الحجم، مفرومتان فرماً ناعماً
- 6 فصوص من الثوم، مفرومة فرماً ناعماً
- ملح وفلفل
- زيت زيتون

الطريقة

1. يُحمى الزّيت في قدر، ويُقلى فيه البصل والثوم، حتى يحمّر.
2. تُضاف الكوسا، وتُقلى.
3. يغطى القدر، وتترك الكوسا، لتُطبخ في عصيرها، على نار هادئة، لمدة 5 دقائق، على نار هادئة، لمدة 5 دقائق.
4. تُضاف البندورة والنعناع المجفف، ويُحرك الخليط.
5. يُغطى المقلى، ويبقى على النّار الهادئة، لمدة 10 دقائق، أو أكثر، حتّى تنضج الكوسا، ثمّ يُضاف الملح والفلفل، حسب المذاق.
6. يُرفع المقلى عن النار، ويُضاف إلى الطّبق، النعناع الطّازج.
7. يُترك الطبق حتّى يبرد، ويُقدّم للأكل، كطبق جانبي مع اللحم أو بمفرده كمُقبّل.

كوسا وبندورة بالزّيت

كوسا وباذنجان محشي



المقادير

10 كوسايات صغيرة الحجم، منقورة (يُحتفظ باللب)

10 باذنجانات صغيرة الحجم

الحشوة

200 غم لحم ضأن، مفروم

½1 كوب ونصف الكوب منَ الأرز المغسول والمنقوع في الماء، والمصفّى الماءُ منه

1 ملعقة صغيرة من النَّعناع المجفف

1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

2 ملعقتان صغيرتان من الزُّبد المنقّى

1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو

ملح وفلفل أسود

12 حبة بندورة طازجة، متوسطة الحجم، تُقشر، وتُهرس (أو علبتان من البندورة المحفوظة، حجم كل منها 800 مل)

الطريقة

تُخلط مكونات الحشوة، وتُحشى بها أجواف الكوسا والباذنجان

الصَّلصة

1. يُسخن الزُّبد في قدر، على النار.
2. تشوحُ فيه بصلة مفرومة، و4 فصوص من الثوم المقطع.
3. يُضاف إليها مهروسُ البندورة الطَّازجة المقشرة.
4. يُضاف إليها بعضٌ من لبّ الكوسا.
5. تُضاف ملعقتان كبيرتان من معجون البندورة، وكوب من الماء.
6. تُضاف ملعقتان كبيرتان من النَّعناع المجفف.
7. يُوضع الكوسا والباذنجان في قدر، ثمّ تُصب عليها الصَّلصة، وتُوضع على النار، حتّى الغليان.
8. يُوضع على القدر غطاؤها، وتُتركُ على نارٍ هادئة مدة 30 إلى 40 دقيقة حتى ينضج ما فيها.
9. يُقدّم الطبق للأكل مع سلطة الزبادي بالنَّعناع.

كوسا وبندورة بالزّيت



- 450 غم من الكوسا، مقطعة إلى شرائح رقيعة، مستديرة
- 450 غم من البندورة المقشرة، والمفرومة فرماً ناعماً
- نعناع مجفف
- نعناع طازج، ومفروم (للزينة)
- 2 بصلتان، متوسّطتا الحجم، مفرومتان فرماً ناعماً
- 6 فصوص من الثّوم، مفرومة فرماً ناعماً
- ملح وفلفل
- زيت زيتون



الطريقة

1. يُحمى الزّيت في قدر، ويُقلى فيه البصل والثّوم، حتّى يحمّر.
2. تُضاف الكوسا، وتُقلى.
3. يغطى القدر، وتُترك الكوسا، لتُطبخ في عصيرها، على نار هادئة، لمدة 5 دقائق، على نار هادئة، لمدة 5 دقائق.
4. تُضاف البندورة والنّعناع المجفف، ويُحرك الخليط.
5. يُغطى المقلى، ويبقى على النّار الهادئة، لمدة 10 دقائق، او أكثر، حتّى تنضج الكوسا، ثمّ يُضاف الملح والفلفل، حسب المذاق.
6. يُرفع المقلى عن النار، ويُضاف إلى الطّبق، النّعناع الطّازج.
7. يُترك الطّبق حتّى يبرد، ويُقدَم للاكل، كطبق جانبي مع اللحم أو بمفرده كمُقبّل.



البنـدورة المقليّة

المقادير

10 حبات بندورة متوسّطات الحجم، مشرحَات شرائح دائريّة
4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
6 فلفلات حارات، مشرّحات، دون المسَاس بأجوافها وبذورها
ملح

الطريقة

1. يُوضع زيت الزّيتون في مقلاة واسعة، ويسخَّن على النار.
2. يُوضع في المقلاة الفلفل الحار، ويُقلى قليلاً.
3. تضاف إليها البندورة كلها وتحرك مع بعضها البعض.
4. تغطّى المقلاة بغطاء ويترك ما فيها حتى الغليان.
5. تُخفَّفُ درجة الحرارة ويَتَسبَّك الخليط لمدة 15 دقيقة.
6. يُوضع عليه الملح.
7. يُرفع غطاء المقلاة، وترفع الحرارة إلى درجة حرارة متوسطة، ليسمحَ للخليط بالإنكماش، والتّكثّف.
8. يقدم للأكل ساخناً، أو دافئاً (حرارة الغرفة) أو بارداً.

فاصوليا يابسة باللحم

المقادير

لنقع الفاصوليا:

2 كوبان من الفاصوليا، تنقع في:

1 معلقة صغيرة من كربونات الصّودا

6 اكواب من الماء البارد

تغسل الفاصوليا وتنقع في الماء، وتُصفّي

طبخة الفاصوليا

900 غم من لحم الضأن (يفضل لحم الفخذ)، يقطع إلى قطع مع العظم .

¼ ربع كوب من الزبد المنقي

1 بصلة واحدة، متوسّطة الحجم، مفرومة

12 فص من الثوم، المفروم

1 عود واحد من القرفة

ماء بارد

رُبّ البندورة

10 بنادورات متوسّطات الحجم، مقشرة ومفرومة

¼ ربع كوب من الكزبرة الطازجة، المفرومة

قرفة

بهار حلو

جوزة الطيب

ملح وفلفل

الطريقة

لنقع الفاصوليا:

1. توضع الفاصوليا في قدر كبير، وتغطى بالماء تغطية تامة.
2. توضع على نار ويتم غليها، وازالة الزبد من على السطح.
3. 3تخفض الحرارة الي درجة متوسطة، وتترك على النار لمدة 40 – 50 دقيقة حتي تلين الفاصوليا وتترك جانبا.

لطبخة الفاصوليا:

1. يذاب الزُبد في قدر كبير، يقلى فيه اللّحم، يُقلّب حتى يحمّر.
2. يُضاف اليه البصل المفروم.
3. يُصب في القدر ماء بارد (حوالي 5 أكواب).
4. تُترك على النار حتى يغلي الماء ويُزال الريم عن السطح.
5. تُخفض درجة الحرارة، ويُترك الخليط على النّار مدة 40 دقيقة حتى يَنضَج اللّحم.
6. تُضاف التّوابل والمقبلات.
7. تُضاف البندورة المفرومة، ورُبُها، والفاصوليا.
8. يُقلى الثوم والكزبرة في ملعقتين من الزُبد المنقّي، في مقلاة صغيرة، ويُصب فوق الطّبخة.
9. تُترك حتى تتسبّك لمدة 10 دقائق.
10. ترفع عن النار، وتقدم للأكل ساخنة، مع الأرزّ المفلفل.



سلطة الشمندر

المقادير

- 8 حبات الشمندر
- زيت نباتي
- نصف كوب عصير ليمون
- نصف كوب طحينة
- 2 فص ثوم مهروس
- نصف كوب بقدونس مفروم ناعما
- قليل من الماء

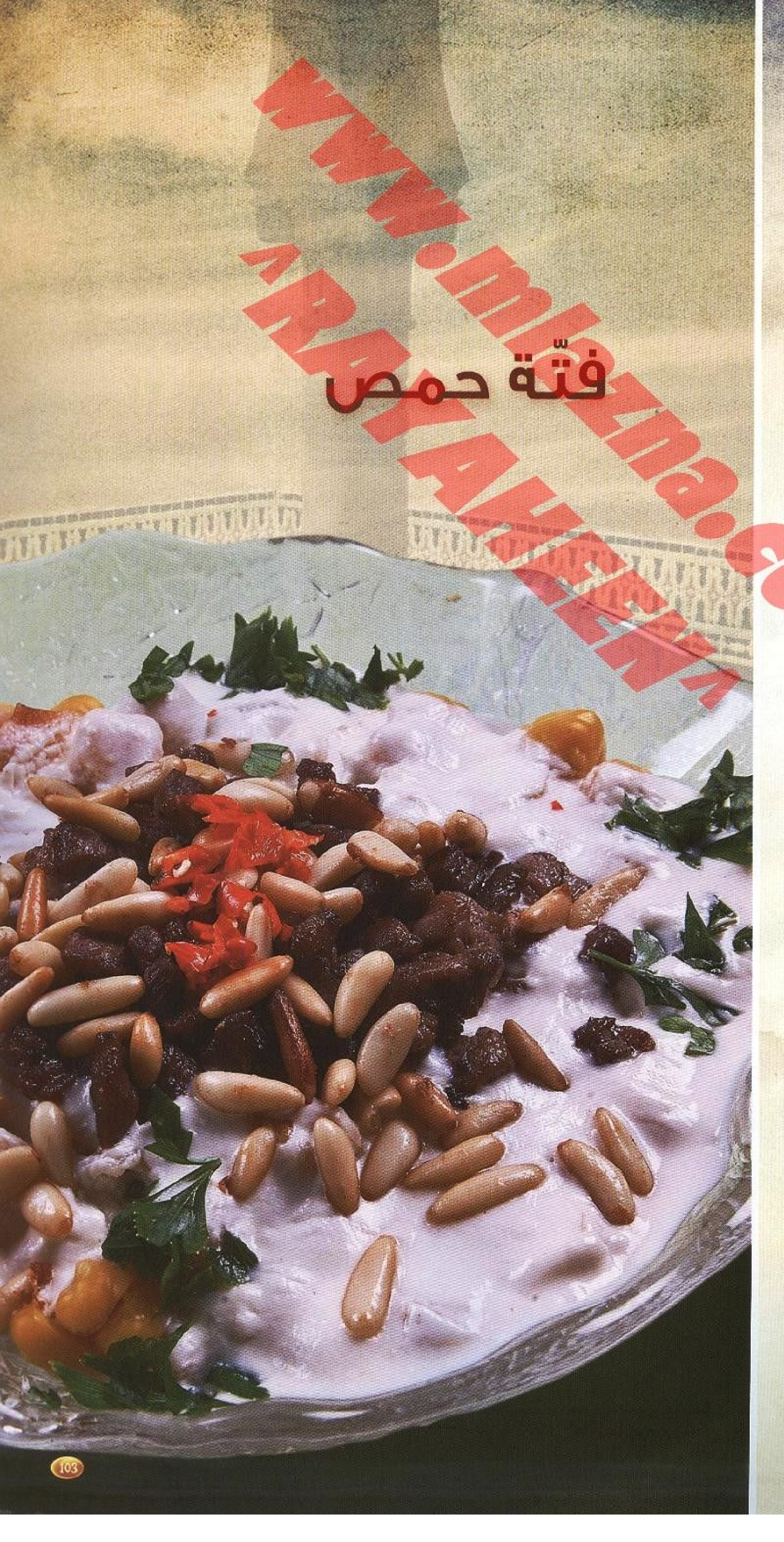
الطريقة

1. تدهن حبات الشمندر بقليل من الزيت وتغلف كل حبة بورق الالومنيوم.
2. توضع حبات الشمندر المغلفة على صينية خبز وتدخل فرن سبق احماءة على درجة حرارة 400 فهرنهايت لمدة ساعة ونصف الساعة.
3. يترك الشمندر ليبرد ثم يتم تقشيرة وتشريحة بشكل دائري ويوضع على طبق للتقديم.
4. تصب فوق الشمندر صلصة الطحينة وتقدم فوراً.

صلصة الطحينة:

1. يوضع في وعاء صغير الثوم المهروس وعصير الليمون والطحينة وتمزج جيداً حتى تصبح قشدية القوام.
2. يضاف الملح الى الصلصة حسب المذاق.
3. واخيرا يضاف البقدونس المفروم الى الصلصة.
4. تقدم صلصة الطحينة فوق الشمندر او بجانب أكلات السمك.





المقادير

1 كوب واحد من الحمّص اليابس (يُنقع في الماء البارد مع ملعقة صغيرة واحدة من كربونات الصّودا، طيلة اللّيل)
2 كوبان من قطع الخبز العربيّ المقلي

صلصة الزبادي:
2 فصّان من الثوم، مهروسان
2 كوبان من الزبادي، الكامل الدّسم
3 ملاعق كبيرة من الطّحينة
ملح

توابل طبقة الخبز:
1 عصير ليمونة واحدة
1 فصّ واحد من الثّوم، مهروس
2 ملعقتان كبيرتان من الزّبد، المنقّى
200 غم من لحم فخذ الضّأن، المفروم فرماً ناعماً، باليد
ملح وفلفل أسود
1 ملعقة صغيرة واحدة من البهار الحلو
½ نصف ملعقة صغيرة من القرفة
للزّينة
½ نصف كوب من الصّنوبر المقلي

الطريقة

1. يُغسل الحمّص غسلاً جيداً، ويُطبَخ على نارٍ متوسّطة الحرارة، أو عالية، حتّى يَطرى، ويُفرك باليدين، بعد أن يبرد، لإزالة مايمكن إزالته من قشره، ثم يُترك جانباً، ويُحافظ على دفئه.
2. تؤلف الصلصة في صحن، بمزج الثوم، الطّحينة والزبادي، مزجاً جيداً، حتى تصبح قشديّة القِوام، وتوضع في البرّاد.
3. يُخلط فصّ ثوم مهروس، وعصير اللّيمون، في صحن صغير، ويُترك جانباً لتأليف الفتّة.
4. توضع في طبق زجاجيّ، طبقةٌ من قطع الخبز المقلي، ويُرشُ فوقها تابلُ الثوم واللّيمون.
5. يُوضع فوقها، باستعمال ملعقة، الحمّص المصفّى، الدافيء.
6. وتشكل الطبقة الثالثة، بوضع صلصة الزبادي والطّحينة، فوق الحمص، باستعمال ملعقة.
7. يُقلى لحم الضّأن في ملعقتين كبيرتين من الزّبد المنقّى، ويُضاف إليه البهار الحلو، والقرفة، والملح، والفلفل، تُحرّك التوابل مع اللحم حتى ينضج.
8. يُوضع فوق الصلصة، اللّحم المقلي الساخن، والصنوبر، ويُقدّم للأكل على الفور. وهذا طبق مناسب للفطور.

كعكة اللـــوز والعسل

المقادير

الكعكة

- ½ نصف كوب من الزُبد المذاب
- 3 بيضات متوسّطة الحجم
- ½ نصف كوب من السكّر
- 1¼ كوب واحد وربع الكوب من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من كربونات الصودا
- 4 ملاعق كبيرة من كريمة الخفق
- ½ نصف ملعقة صغيرة من روح الوانيليا

طبقة اللوز والعسل

- ½ نصف كوب من الزُبد المنقى
- ¼ ربع كوب من السكّر
- ¼ ربع كوب من العسل
- 4 ملاعق كبيرة من كريمة الخفق
- 2 كوبان من اللّوز المبشور
- 1 ملعقة صغيرة واحدة من القرفة المطحونة
- 1 بشر قشر برتقالة واحدة



الطريقة

1. يُسخن الفرن إلى درجة حرارة 205 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)، ويُدهن قالب الكعكة بالزبد.
2. يُخفق البيض مع السكّر والوانيليا في إناء، حتّى يصبح الخليط قشدياً، شاحب اللّون.
3. يُنخل الدّقيق وكربونات الصودا في إناء، ثمّ يضافا إلى خليط البيض، ويُخلط معه برفق.
4. يُخلط الزّبد المنقى وكريمة الخفق، ثمّ يُضاف إلى خليط الكعكة، ويُحرّك معه.
5. يُصب خليط الكعكة في القالب الخاص (قطره 20 سم، ويُفتح من الجانب لإزالة الكعكة)، ثمّ يُدخل في الفرن، مدّة دقيقة، حتّى تتماسك مكوّنات الكعكة.
6. ملاحظة: تُحضّر طبقة اللّوز والعسل، أثناء وجود الكعكة في الفرن.

طريقة تحضير طبقة اللّوز والعسل:

1. يُخلط الزّبد في قدر، مع السكر، والعسل، والقشدة، واللّوز، والقرفة، وبشارة البرتقال، ويُوضع على النّار، حتّى يغلي، ثمّ يُرفع عنها، ويُترك جانبا.
2. تُخرج الكعكة من الفرن، بعد مرور 15 دقيقة، ثمّ يُفرد خليط اللّوز والعسل فوقها، بالتساوي (دون إطفاء النار).
3. يُدخل القالب في الفرن مرّة أخرى، لمدة 15 دقيقة، حتّى يحمرّ اللّوز.
4. يُخرج القالب من الفرن، ويُترك ليبرد، مدّة لا تقل عن 30 دقيقة.
5. عندما تبرد الكعكة، تُحرّر من القالب، وتُقدم للأكل.

شوربة العدس
بالليمون الحامض والسلق

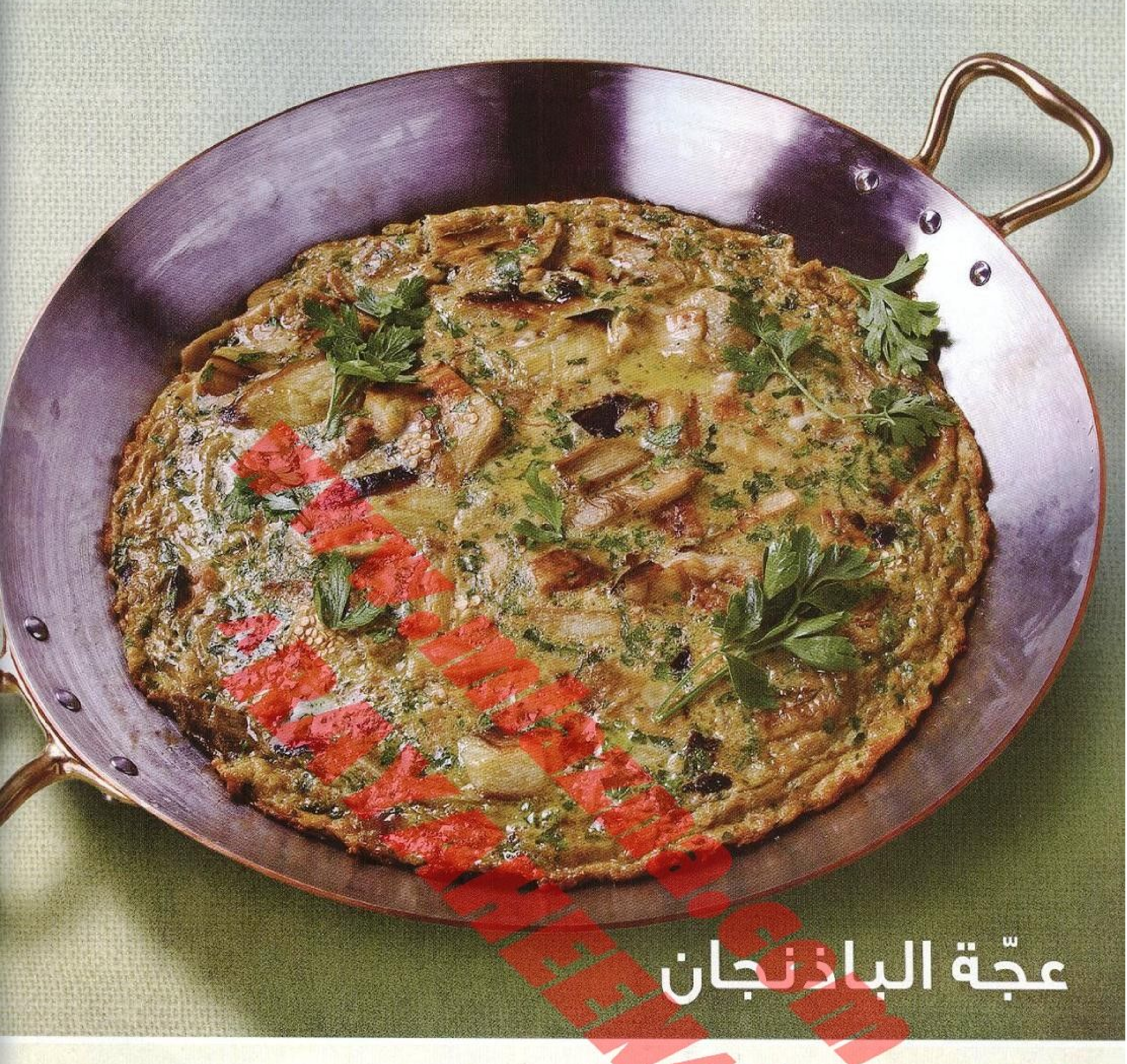


المقادير

- 1 كوب واحد من العدس الصحيح
- 5 أكواب من مرق الدّجاج
- 1 كوب واحد من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ½ نصف كوب من الكزبرة المفرومة
- 2 كوبان من السّلق
- 10 فصوص من الثوم، المشرّح تشريحاً ناعماً
- 3 حبات من البطاطس، متوسطات الحجم، ومقطعات إلى مكعّبات صغيرة
- ¼ كوب من زيت زيتون
- 2 عصير ليمونتين
- 1 ملعقة صغيرة بهار حلو
- ملح، وفلفل أسود

الطريقة

1. يُطبخ العدس في مرق الدّجاج، في قدر، حتّى يلين ولكن لا ينضج (مدة 20 دقيقة).
2. تُضاف إليه البطاطس والسّلق.
3. يُقلى البصل، والثوم، والكزبرة في مقلاة، وتوضع فوق الشّوربة، ثم يُضاف إليها الملح والفلفل.
4. تترك على النّار حتى تَغْلي، ثم تُخفّض الحرارة، وتبقى على النّار حتى تنضج المكونات جميعها.
5. تُطفأ النار، ويضاف إلى الشّوربة، عصير الليمون، ويُذاق طعمها، ليُعدّل إن أراد ذلك.
6. تقدم للأكل ساخنة.



عجّة الباذنجان

المقادير

8 بيضات، متوسّطات الحجم، مخفوقات مع
¼ ربع كوب من الحليب
¼ ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيّب
زيت نباتي / زيت الزّيتون
ملح وفلفل أسود
4 باذنجانات، متوسّطات الحجم، تقشّر وتقطع إلى شرائح كبيرة، تُملّح، وتُصفّى من الماء
4 ملاعق كبيرة من زيت الزّيتون
1 بصلة واحدة، متوسّطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
6 فصوص من الثوم، مهروسة
بقدونس طازج، مفروم (للزّينة)

الطريقة

1. يُحمى الفرن إلى 200 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت).
2. تُدهن كلّ شريحة من الباذنجان، على وجهيها، بالزيت النباتي/ زيت الزّيتون، ويُوضع في صينيّة خَبز.
3. تُحمّر شرائح الباذنجان في الفرن الذي سبق إحماؤه.
4. تُبرّد الشرائح، ثمّ تقطع إلى مكعبات كبيرة، وتترك جانباً.
5. وفي مقلاة كبيرة (ذي يد معدنيّة، بحيث يمكن إدخالها إلى الفرن)، يُقلى البصل في زيت الزيتون، حتّى يلين ويحمر.
6. يُضاف إليه الثّوم، ويُحرّك معه.
7. يُضاف إليه الباذنجان المحمّر، ويُخلط برفق مع البصل والثّوم.
8. يُوضع فوقه، خليط البيض المخفوق مع الحليب.
9. يُطهى على نار متوسّطة الحرارة، حتّى يجمد قاع البيض.
10. توضع المقلاة في فرن حرارته 175 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت) لإكمال طبخه، حتّى يَنفَش.
11. يُقدّم للأكل ساخناً بعد تزينه بالبقدونس الطّازج المفروم.



سلطة الملفوف

المقادير

4 أكواب من الملفوف (الكرنب) (المُفضل سلفوي) بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة
عصير ليمونة واحدة
1 فص ثوم مهروس
ملح وفلفل
4 بندورات مقطّعة (متوسطة الحجم)
زيت زيتون
نعناع مجفّف وطازج

الطريقة

1. تخلط جميع المقادير معاً في إناء.
2. تُقدّم للأكل مع الكبة أو المُجدّرة.


fatafeat
Academy
خطوة خطوة
www.mlazna.com
ARAYAREEM
الدجاج المحشو
المشوي في الفرن

طريقة إخلاء الدجاجة من العظام وحشيها

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون 2 1 عبوة صغيرة الحجم من نقانق الدجاج (مصفى ومقطع إلى شرائح) 3 1 ملعقة كبيرة من السكر

4 ½ كوب من جبن الشيدر المبشور 5 ½ كوب من اللحم البقري المقدد (مقطع إلى مكعبات) 6 ¼ كوب من الزبيب 7 ¼ كوب من البقسماط

8 ¼ كوب من المخلل المشكل المفروم 9 1 دجاجة كاملة 10 ¼ كوب من الجزر المفروم 11 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا 12 1½ ملعقة كبيرة من السكر

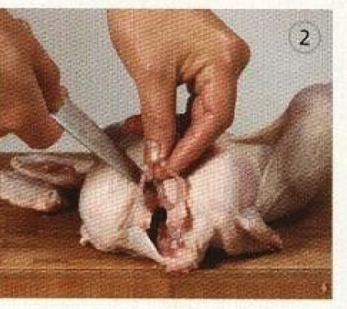
13 فلفل أسود حسب الذوق 14 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا 15 ½ كجم من اللحم المفروم 16 1 كوب من لحم الديك الرومي المقدد (مقطع إلى مكعبات)

17 ¼ كوب من البازلاء الخضراء المطبوخة 18 ملح حسب الذوق 19 ¼ كوب من الزبد 20 5 بيضات كاملة مخفوقة



1 توضع الدجاجة بحيث يكون صدرها إلى أعلى على لوح تقطيع نظيف، ويفرد الجناحان بحيث يكونا مسطحين على اللوح عن طريق جذب طرف الجناح وقطعه مع المفصل التالي له، مع ترك عظمة الجناح الأكبر حجمًا موصولة بالدجاجة





2 عند الرقبة تقطع عظمة الترقوة عن طريق جذب الجلد إلى أعلى وبعيدًا عن طريق القطع، بحيث يتم إدخال السكين عبر الجانب السفلي من عظمة الترقوة ويستمر في القطع حولها وتحتها إلى أن تتحرر ويمكن جذبها باستخدام أصابع اليد



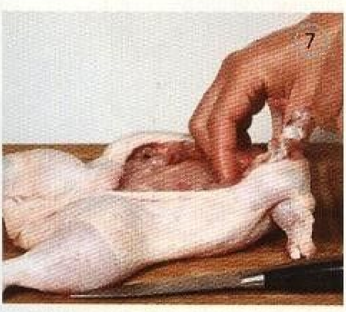
3 تقلب الدجاجة بحيث يكون صدرها إلى أسفل ويقطع عبر عمودها الفقري من العنق إلى الذيل

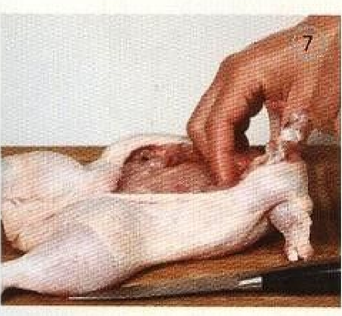
4 باستخدام ضربات قصيرة حادة بالسكين، وبحيث يكون السكين قريبًا من العظام، يفصل لحم الدجاجة وجلدها مع مراعاة الحذر في الاستعانة بأصابع اليد لجذب اللحم عن هيكل الدجاجة



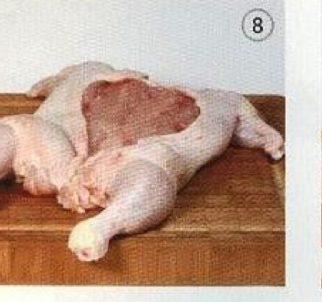
5 يقطع عبر المفاصل الكروية التي تربط بين الجناح وعظم الفخذ، بحيث يكون اللحم متصلاً فقط بضلع عظمة الصدر عندما يتم كشط اللحم بالكامل عن العظم على الجانبين

6 تجذب عظمة الصدر والهيكل بعيدًا عن اللحم برفق.



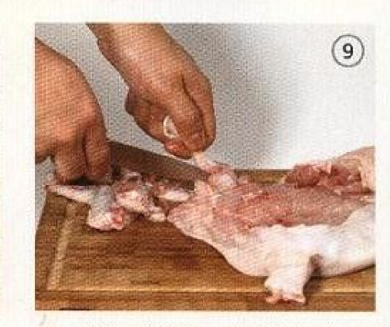


7 يقطع اللحم عن العظمة المتقوسة بالقرب من الجناح، وتزال العظمة



8 هكذا تصبح الدجاجة نصف المخلية، مع بقاء عظام الساق والجناحين في مكانها، جاهزة للحشو

حشي الدجاجة وشيّها في الفرن



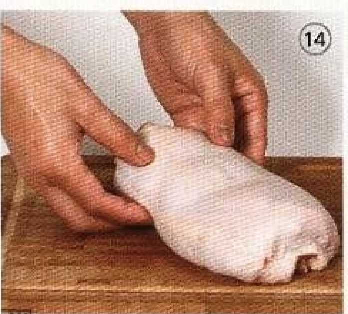
9 تمسك عظمة الجناح من الداخل ويقطع عبر الأوتار ويكشط اللحم عن العظمة باستخدام السكين، ثم تجنب العظمة إلى الخارج باستخدام السكين كي يحررها

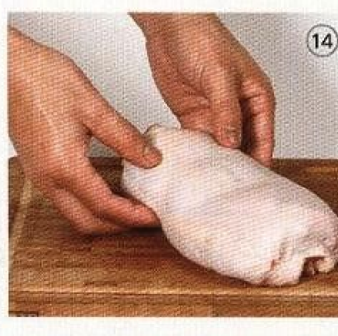
10 يقطع طرف عظمة الساق، مع مراعاة استخدام سكين ذي شفرة سميكة

11 يقطع عبر الأوتار ويكشط اللحم عن العظمة باستخدام السكين

12 تجنب عظمة الساق إلى الخارج وتزال

13 يعاد تغيير وضع لحم الجناح والساق بحيث يصبح جانب الجلد إلى الخارج





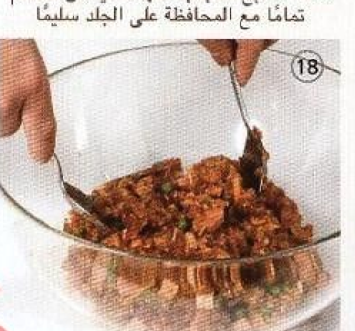
14 هكذا تصبح الدجاجة كلها خالية من العظام تمامًا مع المحافظة على الجلد سليمًا

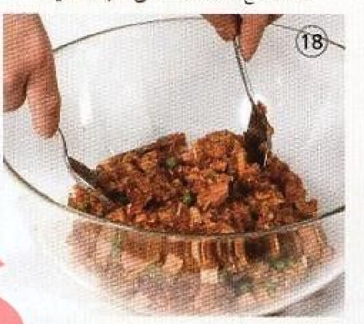
15 تتبل الدجاجة في عصير الليمون



16 صوص الصويا

17 والسكر





18 في وعاء تخلط جميع مكونات الحشو معًا جيدًا



19 تحشى الدجاجة بالحشو في جميع الأجزاء

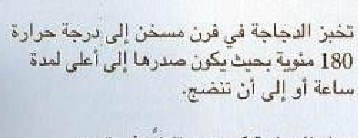


20 يغلق تجويف الدجاجة باستخدام أعواد أسنان

21 تدهن الدجاجة بالزبد



22 تلف الدجاجة في ورق ألومنيوم



تخبز الدجاجة في فرن مسخن إلى درجة حرارة 180 مئوية بحيث يكون صدرها إلى أعلى لمدة ساعة أو إلى أن تنضج.

تترك الدجاجة كي تبرد قليلاً، ثم تقدم.

